



# 11がつこんだてひょう

R6. 10. 30 りきごうようちえん

にち	ようび	午前中おやつ	こんだてめい	おやつ	kcal 以上児/未満児	あか ち・にく・ほねになる		さいろ ねつ、ちからになる		みどり からだのしょうじょととのえる	
1	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ごますあえ	きなごむしパン ぎゅうにゅう	224/476	もめん豆腐 かにらうみかまほこ	ふたひきにく あかみそ きなこ ぎゅうにゅう	ごまあぶら さとう かたくりこ すりごま ミックスこ こめ アスパラガスビスケット	たまねぎ にんじん にんにく しょうが もやし えのきたけ コーン		
2	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ぎょうざ おかかあえ スーミータン ゼリー	おかし ぎゅうにゅう	200/452	ぎょうざ かつおぶし たまご ぎゅうにゅう		さとう かたくりこ ゼリー ビスケット あられ ウエハース クッキー こめ	ほうれんそう ぶなしめじ たまねぎ ねぎ コーン		
3	にち										
4	げつ										
5	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	とりのからあげ ほしる みぞしる ほうれんそうのごまあえ チーズ	さつまいもチップス ぎゅうにゅう	257/506	とりももにく もめん豆腐 こめみそ キャンディチーズ		かたくりこ こむぎこ あぶら すりごま さとう さつまいも はちみつ こめ シガービスケット	しょうが カットワカメ こまつな ほうれんそう にんじん		
6	すい	(デイキャンプ：年長) せんべい ぎゅうにゅう	さかなのてりやき ポトフ フルーツ	キャロットむしパン ぎゅうにゅう	214/499	ホキ ベーコン ぎゅうにゅう		さとう あぶら じゃがいも ミックスこ こめ せんべい	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース オレンジ		
7	もく	(交通安全教室) ビスケット ぎゅうにゅう	おひさまだんご汁 ひじきのごまあえ ぎゅうにゅう	フルーツヨーグルト	252/447	スキムミルク とりむねにく シーチキン ヨーグルト ぎゅうにゅう		さつまいも こむぎこ さいも あぶら ごまあぶら さとう ビスケット こめ	だいこん にんじん ごぼう こまつな ひじき コーン パナナ みかん りんご		
8	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	ちゃんぽん ごまあえ いりこ	サーターアランダギー ぎゅうにゅう	223/468	ふたごまにく かまほこ あぶらあげ いりこ ぎゅうにゅう		かんそうちゅうかめん あぶら さとう すりごま みくすこ こむぎこ アスパラガスビスケット こめ	もやし キャベツ コーン ぶなしめじ えのきたけ		
9	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	メンチカツ サラダ みぞしる フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	228/494	メンチカツ もめん豆腐 こめみそ サラダチーズ ぎゅうにゅう		あぶら マヨネーズ ビスケット あられ ウエハース こめ	ほうれんそう にんじん カットワカメ こまつな オレンジ		
10	にち										
11	げつ	(健康診断2-1) クラッカー ぎゅうにゅう	ぶたにくはっぼうさい ちゅうかふうサラダ フルーツ	フルーツきんとん ぎゅうにゅう	229/467	ふたごまにく かまほこ ぎゅうにゅう		あぶら かたくりこ ごまあぶら さとう さつまいも クラッカー こめ	キャベツ たまねぎ だけのこ にんじん しょうが きゅうり オレンジ みかん		
12	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	どうぶつツナのたまごとし せんざりだいにんすのもの ぎゅうにゅう	かぼちゃまんじゅう ぎゅうにゅう	228/506	もめん豆腐 シーチキン たまご とりささみ		あぶら さとう ミックスこ こしあん かたくりこ シガービスケット こめ	たまねぎ にんじん ねぎ きりほしだいこん コーン かぼちゃ		
13	すい	(11月誕生会・健康診断2-2) せんべい ぎゅうにゅう	ミートボール かぼちゃサラダ ミニトマト デザート	あんまん ぎゅうにゅう	247/516	にくだんご ぎゅうにゅう		あぶら さとう かたくりこ マヨネーズ ゼリー ミックスこ こしあん せんべい こめ	かぼちゃ きゅうり にんじん レーズン ミニトマト		
14	もく	(半日保育) ビスケット ぎゅうにゅう	さかなのごまみそやき あけさつまいも さんしょくナムル	チョコムース ぎゅうにゅう	204/466	ホキ こめみそ とりささみ ぎゅうにゅう なまクリーム ゼラチン		さとう すりごま あぶら さつまいも ごまあぶら チョコレート コンフレク ビスケット こめ	もやし ほうれんそう にんじん		
15	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	キーマカレー フレッチャサラダ フルーツ	おかし ぎゅうにゅう	232/502	ふたひきにく だいずみすに ぎゅうにゅう		あぶら さとう ウエハース クラッカー アスパラガスビスケット こめ	たまねぎ にんじん ピーマン トマト グリーンピース キャベツ きゅうり コーン みかん		
16	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	クロック キャベツのゆかりあえ きのこスープ	おかし ぎゅうにゅう	239/496	とりももごまにく スキムミルク ぎゅうにゅう		あぶら バター こむぎこ クラッカー あられ ウエハース こめ	キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ		
17	にち										
18	げつ	(保育参観：年少) クラッカー ぎゅうにゅう	ホイコーロー やさいのばいにくあえ ぎゅうにゅう	ミルクすもち ぎゅうにゅう	218/471	ふたごまにく とりささみ かつおぶし ぎゅうにゅう		ごまあぶら さとう かたくりこ クラッカー こめ	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり もやし ねりうめ		
19	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	にくじゃが ツナマヨサラダ	おかし ぎゅうにゅう	248/489	ふたごまにく シーチキン スキムミルク きなこ ぎゅうにゅう		じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ かたくりこ せんべい クッキー シガービスケット こめ	たまねぎ にんじん ほししいたけ キャベツ きゅうり		
20	すい	(園外保育：年中) せんべい ぎゅうにゅう	さかなのいそべあげ ブロックソーテー こんさいミネストローネ	いもけんぴ ぎゅうにゅう	216/449	ホキ スキムミルク ウィンナー ぎゅうにゅう		かたくりこ こむぎこ あぶら じゃがいも さいも さつまいも さとう せんべい こめ	あおさ ブロックリー にんじん だいこん たまねぎ れんこん トマト グリーンピース		
21	もく	(保育参観：年長) ビスケット ぎゅうにゅう	しょうがやき わかめサラダ	にしよくフルーツ ぎゅうにゅう	213/430	ふたごまにく ぎゅうにゅう		あぶら さとう すりごま ビスケット こめ	にんじん たまねぎ しょうが カットワカメ えのきたけ もやし コーン オレンジ りんご		
22	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	にくごぼううどん ながいものずのもの	ちぎりパン ぎゅうにゅう	237/450	とりももごまにく やきちくわ しらすぼし ぎゅうにゅう		かんそううどん あぶら さとう ながいも すりごま こむぎこ しらすだまこ バター アスパラガスビスケット こめ	ごぼう ねぎ ほうれんそう きゅうり コーン		
23	ど	勤労感謝の日									
24	にち										
25	げつ	(園外保育：年長) クラッカー ぎゅうにゅう	ホキフライ マカロニサラダ コンソメスープ	みかんのミルクゼリー	216/482	ホキフライ ベーコン ゼラチン ぎゅうにゅう		あぶら マカロニ さとう クラッカー こめ	きゅうり パイナップル みかん たまねぎ にんじん えのきたけ コーン		
26	か	シガービスケット ぎゅうにゅう	いもに ごまあえ いりこ	おさつホール ぎゅうにゅう	200/429	ぎゅうごまにく あぶらあげ いりこ きなこ ぎゅうにゅう		さいも こんにゃく あぶら すりごま さとう ごまあぶら さつまいも しらすだまこ シガービスケット こめ	ねぎ ごぼう にんじん ほうれんそう もやし ぶなしめじ		
27	すい	(遊樂訓練日) せんべい ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき きゅうりのごまあえ のっぺいじる	きなこロール ぎゅうにゅう	204/475	とりももにく とりむねにく あぶらあげ ヨーグルト きなこ ぎゅうにゅう		あぶら さとう さいも こんにゃく かたくりこ ミックスこ せんべい こめ	しょうが にんにく きゅうり しおこんぶ だいこん ごぼう にんじん ねぎ		
28	もく	(保育参観：年中) ビスケット ぎゅうにゅう	ちゅうかどん ハンサンスー フルーツ	おにまんじゅう ぎゅうにゅう	229/463	ふたごまにく とりささみ ぎゅうにゅう		あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ さつまいも こむぎこ ビスケット こめ	しょうが たまねぎ キャベツ にんじん だけのこ ほししいたけ きゅうり コーン パナナ		
29	きん	アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう	クリームシチュー コールスローサラダ	ココアスコーン ぎゅうにゅう	241/504	とりももごまにく スキムミルク ぎゅうにゅう		じゃがいも あぶら バター こむぎこ マヨネーズ さとう ミックスこ アスパラガスビスケット こめ	たまねぎ にんじん コーン キャベツ きゅうり		
30	ど	ウエハース ぎゅうにゅう	ナゲット ミニトマト マカロニのマヨあえ コンソメスープ	おかし ぎゅうにゅう	209/503	ナゲット シーチキン ぎゅうにゅう		マカロニ マヨネーズ じゃがいも ビスケット あられ ウエハース こめ	ミニトマト きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ えのきたけ コーン		

※ 上記以外の調味料で使用しているもの

…す うすくちしょうゆ・こいくちしょうゆ わふうだし しお・こしょう つゆめいじし ウスターソース ケチャップ カレーこ コンソメ とりがらスープもと ドライイースト

※ エネルギー表記は、以上児：昼食のみ、未満児：昼食・おやつ（午前中含む）です

※ 献立の内容は、やむを得ず変更する場合があります。ご了承ください。

