



10月のきゅうしょくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 脂肪		
10月1日	月	キーマカレー・わかめとコーンのサラダ・フルーツポンチ	米・豚ひき肉・牛ひき肉・人参・玉ねぎ・えりんぎ・わかめ・キャベツ・とうもろこし・ツナ・白桃缶・みかん缶・バナナ	512kcal 14.9g 12.1g	梨	おにぎり
10月2日	火	ごはん・豚汁・きりざい納豆・三色和え・梨	米・豚肉・人参・大根・ごぼう・じゃが芋・玉ねぎ・しらたき・豆腐・ねぎ・ひきわり納豆・野沢菜・沢庵・ほうれん草・もやし・梨	432kcal 16.4g 12.7g	せんべい	焼きいも
10月3日	水	牛丼・玉ねぎと生揚げのみそ汁・白菜サラダ・オレンジ	米・牛肉・人参・玉ねぎ・しいたけ・白滝・いんげん・玉ねぎ・生揚げ・白菜・きゅうり・ツナ・オレンジ	440kcal 20.3g 10.7g	ヨーグルト	おにぎり
10月4日	木	ナスと豚ひき肉の甘味噌丼・ほうれん草とネギのすまし汁・おかか和え・バナナ	米・ナス・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・しめじ・ほうれん草・豆腐・ねぎ・キャベツ・小松菜・ハム・バナナ	391kcal 17.2g 9.7g	ビスケット	蒸しパン
10月5日	金	五目ラーメン・小松菜とツナの海苔酢和え・ヨーグルト	中華麺・豚肉・たけのこ・人参・もやし・なると・きくらげ・チンゲン菜・小松菜・ツナ・のり・ヨーグルト	492kcal 20.8g 9.8g	バナナ	せんべい
10月9日	火	ねぎ塩豚丼・豆腐スープ・レンコンの胡麻マヨ和え・オレンジ	米・豚肉・人参・もやし・ねぎ・キャベツ・玉ねぎ・豆腐・とうもろこし・レンコン・きゅうり・ちくわ・オレンジ	472kcal 18.8g 15.4g	せんべい	おにぎり
10月10日	水	きのこうどん・牛乳・ひじきとほうれん草の鉄サラダ・バナナ	うどん・しいたけ・えのき・しめじ・まいたけ・豚肉・油揚げ・人参・ひじき・ほうれん草・とうもろこし・ツナ・バナナ	494kcal 18.0g 19.1g	ビスケット	大学いも
10月11日	木	ガバオライス・トマトスープ・春雨サラダ・チーズ	米・鶏ひき肉・玉ねぎ・ピーマン・赤ピーマン・パプリカ・トマト・マトロニ・ベーコン・じゃが芋・春雨・きゅうり・ハム・チーズ	543kcal 20.8g 20.5g	豆乳	おにぎり
10月15日	月	丸パン(いちご&マーガリン)・秋ポトフ・メンチカツ・ツナとマカロニのサラダ	丸パン・いちご&マーガリン・キャベツ・人参・さつまいも・玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・ウインナー・鶏肉・メンチカツ・マカロニ・きゅうり・ツナ・とうもろこし	633kcal 19.5g 28.4g	梨	焼きいも
10月16日	火	ゆかりごはん・小松菜と油揚げのみそ汁・しゅうまい・八目豆・梨	米・ゆかり・小松菜・玉ねぎ・油揚げ・しゅうまい・大豆・しいたけ・こんにやく・人参・いんげん・レンコン・昆布・生揚げ・梨	416kcal 15.0g 10.5g	ヨーグルト	豆腐パンケーキ
10月17日	水	ごはん・おぼろ汁・照り焼きチキン・まいたけとじゃが芋の炒め物・オレンジ	米・おぼろ豆腐・人参・小松菜・鶏肉・まいたけ・じゃが芋・オレンジ	365kcal 12.6g 7.7g	せんべい	おにぎり
10月18日	木	鮭とほうれん草のクリームパスタ・牛乳・大根と水菜のサラダ・バナナ	ソフト麺・しめじ・ほうれん草・玉ねぎ・人参・鮭・ベーコン・白菜・牛乳・大根・きゅうり・水菜・とうもろこし・ハム・バナナ	500kcal 21.9g 13.0g	ビスケット	バナナ
10月19日	金	ごはん・じゃが芋と白菜のみそ汁・いかのスティック揚げ・生姜和え・りんご	米・じゃが芋・白菜・いか・キャベツ・小松菜・人参・ハム・りんご	408kcal 17.6g 10.3g	バナナ	おにぎり
10月22日	月	ごはん・さつまいも汁・いわしのみぞれ煮・胡麻和え・フルーチェ	米・さつまいも・ごぼう・大根・玉ねぎ・人参・鶏肉・いわし・ほうれん草・もやし・ごま・フルーチェ・牛乳	532kcal 17.5g 18.1g	バナナ	おにぎり
10月23日	火	くりごはん・大根と豆腐のみそ汁・コロッケ・ささみときゅうりの中華サラダ	米・くり・豆腐・大根・ねぎ・コロッケ・ささみ・きゅうり・もやし・しめじ	425kcal 14.1g 8.6g	ヨーグルト	蒸しパン
10月24日	水	ツナそぼろ丼・春雨スープ・コールスローサラダ・バナナ	米・ツナ・人参・玉ねぎ・いんげん・春雨・小松菜・しめじ・えのき・キャベツ・とうもろこし・きゅうり・ハム・バナナ	370kcal 15.0g 6.1g	梨	おにぎり
10月25日	木	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・鶏の甘酢揚げ・きゅうりと人参のナムル・カットゼリー	米・豆腐・なめこ・鶏肉・人参・きゅうり・もやし・カットゼリー	464kcal 17.3g 11.6g	ビスケット	やきいも
10月26日 誕生会	金	ハッシュドビーフ・キャベツとコーンのスープ・しょうゆフレンチ・デザート	米・牛肉・玉ねぎ・マッシュルーム・キャベツ・とうもろこし・人参・ほうれん草・もやし・ハム・デザート	488kcal 17.4g 11.1g	豆乳	おにぎり
10月29日	月	かやくうどん・キャベツときゅうりの塩昆布和え・フルーツヨーグルト	うどん・鶏肉・かまぼこ・しいたけ・玉ねぎ・人参・ねぎ・油揚げ・キャベツ・きゅうり・塩昆布・白桃缶・みかん缶・ヨーグルト	388kcal 15.9g 7.9g	梨	スイートポテト
10月30日	火	食パン(ブルーベリージャム)・野菜と押し麦のスープ・さつまいものグラタン・バナナ	食パン・ブルーベリージャム・キャベツ・玉ねぎ・人参・ベーコン・大麦・鶏ひき肉・さつまいも・プロッコリー・チーズ・バナナ	506kcal 18.0g 19.1g	ビスケット	きなこマカロニ
10月31日	水	ごはん・パンプキンポタージュ・ハンバーグ・ひじきのマリネ・梨	米・かぼちゃ・玉ねぎ・豆乳・ハンバーグ・ひじき・きゅうり・人参・キャベツ・梨	409kcal 13.1g 8.5g	バナナ	せんべい