



# 10月のきゅうしよくこんだて



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<br>午前のおやつ | 延長児の<br>午後のおやつ |
|--------------------------|----|---|--|---------------------------|------------------|----------------|
|                          |    |   |  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂肪      |                  |                |
| 10月1日                    | 木  | 肉うどん・キャベツとしらすのサラダ・みたらし団子(0.1.2歳ゼリー)                 | うどん・豚肉・玉ねぎ・白菜・ほうれん草・人参・かまぼこ/キャベツ・人参・もやし・しらす・しょうゆ・酢/団子(ゼリー)                         | 440kcal<br>18.9g<br>7.4g  | りんご              | おにぎり           |
| 10月2日                    | 金  | とりツナそばろ井・さつま汁・カットゼリー                                | 米・ツナ・鶏ひき肉・玉ねぎ・とうもろこし/さつまいも・ごぼう・大根・玉ねぎ・にんじん・豚肉/カットゼリー                               | 423kcal<br>17.7g<br>6.1g  | バナナ              | お菓子            |
| 10月5日                    | 月  | ベーコンとほうれん草のクリームパスタ・コーンキャベツサラダ・秋のフルーツポンチ             | ソフト麺・マッシュルーム・玉ねぎ・ベーコン・人参・ほうれん草・ホワイトルウ/とうもろこし・キャベツ・きゅうり・酢・サラダ油/りんご・なし・白桃缶・みかん缶      | 474kcal<br>10.5g<br>10.4g | せんべい             | やきいも           |
| 10月6日                    | 火  | サンドパン・コンソメスープ・かぼちゃひき肉フライ・切干大根の海苔胡麻サラダ               | サンドパン/玉ねぎ・ほうれん草・人参・とうもろこし・えのき・ベーコン/かぼちゃひき肉フライ/切干大根・人参・きゅうり・キャベツ・ツナ・しょうゆ・酢・ごま・のり    | 399kcal<br>12.8g<br>12.3g | バナナ              | おにぎり           |
| 10月7日                    | 水  | ごはん・タイピーエン・ほうれん草のおかか和え・梨                            | 米/豚肉・かまぼこ・いか・えび・うずら卵・春雨・干しいたけ・人参・玉ねぎ・白菜・ねぎ/ほうれん草・えのき・人参・削り節・しょうゆ/梨                 | 382kcal<br>18.2g<br>4.5g  | 豆乳               | フライドポテト        |
| 10月8日                    | 木  | 肉みそライス丼・かまぼこのすまし汁・海藻サラダ・バナナ                         | 米・豚ひき肉・たけのこ・玉ねぎ・人参/かまぼこ・えのき・ほうれん草/海藻ミックス・ツナ・キャベツ・人参・きゅうり・酢・しょうゆ・ごま油/バナナ            | 403kcal<br>17.2g<br>10.2g | オレンジ             | 蒸しパン           |
| 10月9日                    | 金  | ちゃんぽん風ラーメン・春巻き・ヨーグルト                                | 中華麺・豚肉・キャベツ・とうもろこし・人参・さやえんどう・かまぼこ・豆乳/春巻き/ヨーグルト                                     | 534kcal<br>17.5g<br>15.3g | 梨                | ビスケット          |
| 10月13日                   | 火  | ふりかけごはん・けんちん汁・鯿の胡麻味噌焼き・キャベツときゅうりのマヨ和え・牛乳            | 米・ふりかけ/大根・人参・里芋・ごぼう・こんにやく・とうふ・ねぎ/鯿・みそ・ごま/キャベツ・きゅうり・とうもろこし・ベジタブルソース/牛乳              | 431kcal<br>18.6g<br>12.5g | おやつ<br>ソーセージ     | きなこ<br>ドーナツ    |
| 10月14日                   | 水  | 野沢菜チャーハン・水餃子のスープ・もやしと小松菜のナムル・オレンジ                   | 米・野沢菜・焼き豚・人参/水餃子・しいたけ・チンゲン菜・人参・玉ねぎ/もやし・小松菜・きゅうり・しょうゆ・ごま油                           | 354kcal<br>11.4g<br>6.1g  | 梨                | お菓子            |
| 10月15日                   | 木  | きつねうどん・じゃがチーズ・バナナ                                   | うどん・ほうれん草・人参・ねぎ/かまぼこ・豚肉・油揚げ/じゃがいも・玉ねぎ・とうもろこし/ソーセージ・チーズ/バナナ                         | 462kcal<br>17.9g<br>13.1g | せんべい             | なんちゃって<br>肉まん  |
| 10月16日                   | 金  | ごはん・厚揚げスープ・鶏のオレンジ焼き・ブロッコリーとえびのサラダ・フルーチェ             | 米/生揚げ・玉ねぎ・人参・小松菜/鶏肉・マーマレード/ブロッコリー・人参・とうもろこし・えび/ベジタブルソース/フルーチェ                      | 478kcal<br>20.3g<br>14.4g | りんご              | ふラスク           |
| 10月19日                   | 月  | メンチカツバーガー・ミネストローネスープ・わかめとコーンのサラダ・梨                  | 丸パン・メンチカツ/人参・じゃが芋・玉ねぎ・ソーセージ/トマト缶/わかめ・キャベツ・とうもろこし・ツナ・酢・しょうゆ/梨                       | 428kcal<br>15.0g<br>15.9g | ヨーグルト            | おにぎり           |
| 10月20日                   | 火  | チンジャオロース丼・もやしの中華スープ・れんこんサラダ・オレンジ                    | 米・豚肉・ピーマン・黄ピーマン/たけのこ・人参・たまねぎ/もやし・玉ねぎ・きくらげ/れんこん・きゅうり・ハム・ベジタブルソース/オレンジ               | 401kcal<br>16.3g<br>9.5g  | バナナ              | アメリカンドッグ       |
| 10月21日                   | 水  | ごはん・豆腐とほうれん草のすまし汁・手作りシュウマイ・キャベツの海苔酢和え・チーズ           | 米/豆腐・ほうれん草・人参/豚ひき肉・玉ねぎ・たけのこ/ほたて・シュウマイの皮/キャベツ・もやし・ツナ・きざみりの酢・しょうゆ/チーズ                | 391kcal<br>18.5g<br>9.8g  | せんべい             | 蒸しパン           |
| 10月22日                   | 木  | さつまいもごはん・鶏肉と根菜のみそ汁・キスの天ぷら・三色和え                      | 米・さつまいも/鶏肉・油揚げ・ごぼう・つきこん・大根・人参/キス/ほうれん草・もやし・人参・削り節・しょうゆ・ごま                          | 389kcal<br>14.8g<br>8.8g  | りんご              | チヂミ            |
| 10月23日<br>(誕生会<br>在園児のみ) | 金  | ポークカレー・ほうれん草のスープ・コールスローサラダ・手作りデザート                  | 米・じゃがいも・玉ねぎ・人参・豚肉/カレー/トマトピューレ/ほうれん草・豆腐・玉ねぎ/キャベツ・とうもろこし・人参・きゅうり・ハム・ベジタブルソース/手作りデザート | 485kcal<br>15.7g<br>10.2g | 豆乳               | 桃のケーキ          |
| 10月26日                   | 月  | 塩ラーメン・牛乳・小松菜のおひたし・バナナ                               | 中華麺・豚肉・キャベツ・人参・なると・玉ねぎ・もやし・ねぎ/牛乳/小松菜・きゅうり・ちりめんじゃこ・しょうゆ                             | 520kcal<br>23.8g<br>11.8g | 梨                | おにぎり           |
| 10月27日                   | 火  | ごはん・里芋と油揚げのみそ汁・マグロの竜田揚げ・生姜和え・カットゼリー                 | 米/里芋・油揚げ/たまねぎ/マグロ/キャベツ・小松菜・人参・ハム・しょうが・しょうゆ/カットゼリー                                  | 450kcal<br>19.2g<br>8.1g  | 豆乳               | 焼きじゃが          |
| 10月28日                   | 水  | ブルコギ丼・春雨スープ・和風ドレッシングサラダ・いちごヨーグルト                    | 米・豚肉・人参・もやし/にら・玉ねぎ・エリンギ/はるさめ・ほうれん草・玉ねぎ・ハム/きゅうり・キャベツ・人参・しょうゆ・酢/いちごヨーグルト             | 454kcal<br>20.0g<br>9.3g  | バナナ              | ビスケット          |
| 10月29日                   | 木  | ごはん・ほうれん草と豆腐のみそ汁・サバの塩焼き・五目きんぴら・りんご                  | 米/ほうれん草・豆腐・玉ねぎ/さば/つきこん・じゃが芋・人参・いんげん・さつまあげ・しょうゆ/りんご                                 | 407kcal<br>16.8g<br>10.1g | オレンジ             | やきいも           |
| 10月30日                   | 金  | バターロール・あさりチャウダー・かぼちゃハンバーグ・ひじきとほうれん草の炊き込みご飯・パンキンパバロア | バターロール/あさり・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ベーコン・豆乳・ホワイトルウ/かぼちゃハンバーグ/ひじき・ほうれん草・ツナ・とうもろこし・ポン酢/パンキンパバロア   | 452kcal<br>20.7g<br>14.1g | ヨーグルト            | せんべい           |