



# 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

2021・10

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 塩分相当量		
10月1日	金	みそすき丼・かまぼこのすまし汁・かぶの甘酢和え・いちごヨーグルト	米・玉ねぎ・ごぼう・焼き豆腐・豚肉・人参・ねぎ・しらたき/かまぼこ・えのきたけ・ほうれん草/かぶ・キャベツ・きゅうり/ヨーグルト	438kcal 20.8g 2.1g	りんご	せんべい
10月4日	月	ほうとう風うどん・キャベツとしらすのサラダ・オレンジ	うどん・豆腐・えのきたけ・かぼちゃ・人参・白菜・ねぎ・鶏肉/キャベツ・人参・もやし/しらす干し/オレンジ	369kcal 20.4g 2.9g	バナナ	おにぎり
10月5日	火	丸パン・野菜と豆腐のスープ・スペインオムレツ・バナナ	丸パン/豆腐・玉ねぎ・人参・キャベツ・とうもろこし/卵・じゃが芋・玉ねぎ・ハム・ほうれん草/バナナ	432kcal 16.4g 2.2g	お菓子	蒸しパン (ウインナーコーン)
10月6日	水	ごはん・根菜汁・タラのから揚げ・おなかポン酢和え・カットゼリーぶどう	米/里芋・大根・人参・鶏肉・ごぼう・ねぎ/餅・片栗粉/キャベツ・きゅうり・人参/カットゼリー	410kcal 17.1g 1.8g	豆乳ブルーベ リー ヨーグルト	ビスケット
10月7日	木	野沢菜チャーハン・鶏肉と春雨のスープ・もやしと小松菜のナムル・梨	米・野沢菜・焼き豚・人参/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・鶏肉/もやし・小松菜・きゅうり/梨	329kcal 12.1g 1.9g	オレンジ	焼きじゃが
10月8日	金	ごはん・えのきたけと小松菜のすまし汁・てまりしゅうまい・海苔酢和え・バナナ	米/えのきたけ・小松菜・人参/豚ひき玉・玉ねぎ・とうもろこし・ホタテ貝・シューマイの皮/キャベツ・もやし/のり・シーチキン/バナナ	417kcal 18.1g 1.3g	まめびよ ココア	せんべい
10月11日	月	青椒肉絲丼・ワンタンスープ・フルーツサラダ	米・豚肉・ピーマン・たけのこ・人参・玉ねぎ/鶏ひき玉・ワンタン・もやし・人参・にら/りんご・バナナ・みかん・きゅうり・豆乳ヨーグルト・ペタタプルネーズ	412kcal 17.1g 1.4g	オレンジ	なんちゃって 肉まん
10月12日	火	ごはん・豆腐となめこのみそ汁・鯖の塩焼き・五目カレーきんぴら・豆乳フルーチェ	米/豆腐・なめこ/鯖/人参・つきこん・じゃが芋・さつま揚げ・ピーマン/フルーチェ	407kcal 17.1g 2.2g	おやつ ソーセージ	お菓子
10月13日	水	ごはん・芋煮・切りざい納豆・生姜和え・バナナ	米/里芋・牛肉・つきこん・まいたけ・ごぼう・ねぎ/鮎・野沢菜・たくあん・人参/キャベツ・小松菜・人参・ハム/バナナ	449kcal 18.2g 1.8g	りんご	ホットケーキ
10月14日	木	ごはん・大根のすまし汁・揚げ鶏のうま煮・もやしとほうれん草の塩昆布和え・オレンジ	米/大根・油揚げ・ねぎ/鶏肉・じゃが芋・さいりげん/もやし・ほうれん草・人参・ハム/オレンジ	449kcal 16.5g 2.9g	梨	野菜の子ぢみ
10月15日	金	生姜醤油ラーメン・白菜とツナのとえ物・フルーツポンチ	中華麺・豚肉・人参・しななくもやし・ねぎ・ほうれん草・とうもろこし・なると/白菜・人参・シーチキン/白桃缶・みかん缶/バナナ	387kcal 17.3g 1.9g	お菓子	おにぎり
10月18日	月	麻婆豆腐丼・じゃが芋のココロサラダ・牛乳・りんご	米・豆腐・豚ひき玉・人参・玉ねぎ・にら・ねぎ/じゃが芋・人参・とうもろこし・きゅうり・ハム/牛乳/りんご	502kcal 17.5g 1.8g	白桃缶	お菓子
10月19日	火	ごはん・小松菜と油揚げのみそ汁・手作り豆腐つくね・梅和え・カットデザート豆乳	米/小松菜・玉ねぎ・油揚げ/豚ひき玉・豆腐・人参・れんこん・えのきたけ/きゅうり・キャベツ・人参・ねぎ梅/かつお節/豆乳プリン	426kcal 15.5g 2.0g	せんべい	フライドポテト
10月20日	水	ごはん・きのこ汁・まぐろのケチャップ和え・ほうれん草のポン酢和え・バナナ	米/えのきたけ・しめじ・しいたけ・まいたけ・ねぎ/まぐろ・じゃが芋・ケチャップ/ほうれん草・人参・ひじき・ハム/バナナ	438kcal 19.7g 1.4g	オレンジ	麩ラスク
10月21日	木	焼きそば・厚揚げスープ・フルーツミックス	焼きそば・豚肉・人参・キャベツ・もやし/ピーマン/生揚げ・玉ねぎ・小松菜/みかん缶・白桃缶・ハイン缶	478kcal 16.1g 1.8g	バナナ	おにぎり
10月22日 誕生会	金	チキンカレー・きのこ白菜のスープ・コールスローサラダ・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏肉・カレールウ/白菜・えのきたけ・しめじ/キャベツ・とうもろこし・人参・きゅうり・ハム・ペタタプルネーズ/手作りデザート	476kcal 13.8g 2.2g	まめびよ バナナ	お菓子
10月25日	月	きのこスープスパゲティ・コーンキャベツサラダ・バナナ	ソフト麺・ベーコン・玉ねぎ・しめじ・えのきたけ・マッシュルーム・小松菜・人参/とうもろこし・キャベツ・きゅうり・ハム/バナナ	399kcal 12.6g 3.0g	せんべい	おにぎり
10月26日	火	ふりかけごはん・石狩汁・切干大根のさっぱりサラダ・スポロン	米・ふりかけ/さけ・じゃが芋・大根・人参・玉ねぎ・こんにやく・とうもろこし・ねぎ/切干大根・人参・きゅうり・シーチキン/スポロン	405kcal 15.6g 1.7g	りんご	蒸しパン (ココア)
10月27日	水	栗ごはん・沢煮鮎・ささみときゅうりの和え物・オレンジ	米・くり/豚肉・人参・ごぼう・大根・ねぎ/ささみ・きゅうり・人参・キャベツ・ペタタプルネーズ/オレンジ	378kcal 13.3g 1.2g	豆乳ジャム ヨーグルト	せんべい
10月28日	木	ごはん・豆乳みそ汁・鶏肉の照り焼き・なめたけ和え・梨	米/キャベツ・とうもろこし・たまねぎ/鶏肉・しょうが/ほうれん草・もやし・人参・えのきたけ/梨	352kcal 16.3g 2.4g	バナナ	桃のケーキ
10月29日	金	バターロール・ミネストローネ・パンブキングラタン・バナナ	バターロール/人参・じゃが芋・玉ねぎ・ウインナー・トマト缶/鶏肉・かぼちゃ・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・薄力粉・豆乳・シチュールウ・チーズ/バナナ	461kcal 16.6g 3.0g	パンブキン バナナ (全園児)	お菓子