



# 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

2024.10

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 食塩相当量		
10月1日	火	ごはん・ほうれん草のみそ汁・豆腐ハンバーグ・キャベツのおかか和え・カットゼリー梨	米/ほうれん草・しめじ・玉ねぎ/豚ひき肉・豆腐・玉ねぎ・しょうが/キャベツ・小松菜・ハム・かつお節/ゼリー梨	410kcal 16.5g 2.0g	ぼたぼた焼き	ふラスク
10月2日	水	ごはん・けんちん汁・あじの香味煮・じゃがいものころころサラダ・バナナ	米/大根・人参・里芋・ごぼう・こんにゃく・豆腐・ねぎ/あじ・しょうが・ごま/じゃがいも・人参・とうもろこし・きゅうり・ハム・ノンエッグマヨネーズ/バナナ	438kcal 16.7g 1.7g	オレンジ	蒸しパン (枝豆ベーコン)
10月3日	木	あんかけ野菜うどん・コンコンスナック・いちごヨーグルト	うどん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・ちくわ・油揚げ/レンコン・ごぼう・さつまいも・大豆・青のり/ヨーグルト	491kcal 19.5g 2.1g	バナナ	おにぎり
10月4日	金	プルコギ丼・もずくのスープ・白菜とりんごのサラダ	米・豚肉・人参・もやし・にら・玉ねぎ・マロニー/もずく・豆腐・人参/白菜・きゅうり・りんご・レーズン	398kcal 15.9g 1.1g	ひこうき ビスケット	焼きじゃが
10月7日	月	ごはん・なめこのみそ汁・鶏肉のマーマレード焼き・ほうれん草のおかか和え・フルーツミックスゼリー	米/豆腐・なめこ/鶏肉・マーマレード/ほうれん草・もやし・えのきたけ・人参・かつお節/りんごゼリー・みかん缶・白桃缶・パン缶	402kcal 19.7g 2.2g	豆乳クッキー	桃のケーキ
10月8日	火	食パン(いちご&マーガリン)・秋ポトフ・中華春雨サラダ・スポン	食パン・マーガリン・いちごジャム/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/春雨・人参・きゅうり・ハム/スポン	436kcal 11.8g 2.6g	おやつ ソーセージ	おにぎり
10月9日	水	しらす菜飯・サンラータンスープ・ピーマン炒め・バナナ	米・菜飯・しらす干し/もやし・たけのこ・人参・きくらげ・ねぎ・ベーコン/ピーマン・豚肉・玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン/バナナ	369kcal 13.2g 1.2g	白桃缶	星たべよ ばかうけ
10月10日	木	ごはん・はんぺんのすまし汁・タラの味噌マヨ焼き・キャベツのゆかり和え・オレンジ	米/はんぺん・わかめ・えのきたけ・人参/たら・ノンエッグマヨネーズ/キャベツ・人参・きゅうり・ハム/オレンジ	328kcal 15.4g 2.0g	マンナ ビスケット	フライドポテト
10月11日 秋の遠足	金	とりツナそぼろ丼・小松菜のスープ・フルーツサラダ(めばえ・ひかりのみ給食)	米・シーチキン・鶏ひき肉・玉ねぎ・とうもろこし/小松菜・玉ねぎ・とうもろこし/バナナ・みかん缶・きゅうり・ヨーグルト・ノンエッグマヨネーズ	444kcal 15.5g 1.2g	ぱりんこ	たべっこ ベイビー
10月15日	火	ごはん・玉ねぎと厚揚げのみそ汁・カレイの煮付け・キャベツと人参の胡麻和え・チーズ	米/玉ねぎ・生揚げ/かえり/キャベツ・シーチキン・人参・きゅうり/チーズ	426kcal 20.7g 2.7g	アンパンマン ビスケット	サッポロポテト
10月16日	水	野菜しょうゆラーメン・切干大根ナムル・オレンジ	中華麺・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・とうもろこし・人参・にら・しめじ・なると/小松菜・切干大根・人参・ハム/オレンジ	482kcal 18.6g 2.5g	バナナ	おにぎり
10月17日	木	ごはん・どさんこ汁・豚の生姜焼き・小松菜の海苔和え・バナナ	米/さけ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・もやし・とうもろこし/豚肉・玉ねぎ/小松菜・もやし・人参/のり/バナナ	452kcal 22.6g 1.9g	ハッピーターン ミニ	きなこ マカロニ
10月18日 誕生会	金	チキンカレー・きのこスープ・ほうれん草のポン酢和え・手づくりデザート	米・じゃがいも・玉ねぎ・人参・鶏肉・カレールウ・トマトピューレ/えのきたけ・しめじ・玉ねぎ・ベーコン/ほうれん草・人参・もやし・ポン酢/ゼリーの素ピーチ・白桃缶・みかん缶・黄桃缶・ホイップ	480kcal 14.8g 2.7g	まめびよ バナナ	かつぱ えびせん
10月21日	月	ごはん・豆腐と玉ねぎのみそ汁・鯖の竜田揚げ・五色和え・フルーツミックス	米/豆腐・玉ねぎ/さば・しょうが/ほうれん草・人参・ひじき・かまぼこ・ハム/みかん缶・白桃缶・パン缶	434kcal 18.0g 2.1g	ミルメーク 牛乳	ベジたべる
10月22日	火	くりごはん・肉じゃが・キャベツとささみの和え物・りんごゼリー	米・くり/じゃが芋・豚肉・玉ねぎ・人参・しらたき・さやえんどう/ささみ・もやし・キャベツ・人参・ごま/りんごゼリー	412kcal 16.9g 1.5g	オレンジ	ホットケーキ
10月23日	水	ミートスパゲッティ・ブロッコリーのナムル・バナナ	ソフト麺・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・トマト缶・トマトピューレ・ケチャップ/ブロッコリー・人参・もやし・ごま/バナナ	391kcal 12.3g 2.9g	ソフトサラダ せんべい	おにぎり
10月24日	木	切干大根入りピピンバ丼・チンゲン菜と豆腐のスープ・パインサラダ	米・豚肉・切干大根・もやし・ほうれん草・人参・ごま/チンゲン菜・豆腐・玉ねぎ・とうもろこし/キャベツ・きゅうり・人参・パン缶	371kcal 14.4g 2.1g	黄桃缶	ポテコ
10月25日	金	ごはん・キャベツと玉ねぎのみそ汁・鶏肉の香草焼き・小松菜のしらす和え・豆乳フルーチェ	米/キャベツ・玉ねぎ・油揚げ/鶏肉・ノンエッグマヨネーズ・パン粉・カレー粉/小松菜・人参・もやし・しらす干し/フルーチェ・豆乳	427kcal 21.2g 2.5g	バナナ	豆腐 パンケーキ
10月28日	月	きのこごはん・生揚げの中華煮・ほうれん草の海苔和え・オレンジ	米・しめじ・まいたけ・人参・シーチキン/豚肉・生揚げ・人参・玉ねぎ・しいたけ・たけのこ・チンゲン菜・オイスターソース/ほうれん草・もやし・人参/のり/オレンジ	407kcal 19.7g 2.2g	ひとくち ビスケット	蒸しパン (いちごジャム)
10月29日	火	ごはん・小松菜と豆腐のすまし汁・鮭の塩焼き・胡麻味噌和え・バナナ	米/小松菜・豆腐・玉ねぎ/さけ/ほうれん草・もやし・人参・ちくわ・ごま/バナナ	357kcal 18.3g 1.6g	星たべよ	野菜のチヂミ
10月30日	水	鶏の柳川風丼・白菜スープ・フルーツ杏仁	米・卵・鶏肉・玉ねぎ・人参・ごぼう・人参・ごぼう・しらたき/白菜・ベーコン・はるさめ・人参・しいたけ/杏仁豆腐・ミックスフルーツ	432kcal 14.3g 1.1g	オレンジ	ミニピザまん
10月31日	木	丸パン・ポークビーンズ・かぼちゃのグラタン・パンプキンパバロア	丸パン/大豆・豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・マッシュルーム・さやいんげん・トマトピューレ/鶏肉・かぼちゃ・人参・ブロッコリー・玉ねぎ・薄力粉・豆乳・シチュールー・チーズ/パバロア	450kcal 27.5g 2.6g	バナナ	おにぎり