

10月予定献立表

令和6年度

末広こども園

日	曜	行事予定	10時おやつ	お昼	15時おやつ	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	体を作る食材	熱や力のもとになる食材	体の調子を整える食材	
1	火	身体測定	牛乳	ポークピカタ 中華サラダ 金平ごぼう 味噌汁	ゆかりおにぎり	未 以	522 586	18.6 19.8	14.2 14	135 59	1 1.4	豚肉・卵 さつま揚げ	はるさめ ふ・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう・チンゲン菜 しめじ
2	水		牛乳	麻婆豆腐 ポパイサラダ 華風きゅうり 味噌汁	プリンマフィン	未 以	447 492	15.3 16	10.4 9.1	242 193	2 2.2	豆腐・豚ひき肉 ハム	ごま油・ごま 片栗粉・マヨネーズ	にんじん・エリンギ・しょうが・にんにく・ほうれん草・コーン きゅうり・葉だいこん・わかめ・なめこ
3	木	運動あそび (うめ、きく、さくら)	牛乳	豚丼風煮 ツナサラダ バナナ 味噌汁	生クリームクッキー	未 以	445 489	14.3 14.9	13.9 13.6	166 97	1.7 2.1	豚肉・ツナ 油揚げ	しらたき	にんじん・たまねぎ・ごぼう・しめじ・キャベツ きゅうり・コーン・バナナ・こまつな・はくさい
4	金		牛乳	ローストチキン パンサンスー オレンジ 味噌汁	マカロニあべかわ	未 以	427 468	16.2 17.1	12.7 12.1	129 51	1.4 1.8	鶏肉・卵	ごま油・ごま	たまねぎ・しょうが・にんにく・きゅうり にんじん・オレンジ・だいこん・もずく・えのき
5	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以	382 398	4.3 5.1	2.2 2.4	18 20	0.5 0.7			バナナ
6	日													
7	月		牛乳	根菜入りつくね ツナとひじきのサラダ がんも煮 味噌汁	シュガートースト	未 以	537 605	21.9 24.4	16 16.1	220 165	1.9 2.2	鶏ひき肉・卵 ツナ・がんも	パン粉・片栗粉 マヨネーズ・里芋	たまねぎ・れんこん・ひじき・にんじん・ほうれん草 コーン・はくさい・万能ねぎ
8	火		牛乳	たらの甘酢あん ジャーマンポテト ほうれん草のごま和え 味噌汁	お好み焼き	未 以	495 554	15.8 17	11.1 10	236 187	1.4 2	たら・豆腐 ウインナー	片栗粉・ごま じゃがいも	たまねぎ・ピーマン・ほうれん草・もやし・もずく
9	水		牛乳	ポークカレー 韓国風サラダ オレンジ 牛乳	ペアクリームワッフル	未 以	442 486	12.8 12.8	15.1 15.2	222 167	1.8 2.2	豚肉・牛乳	じゃがいも ごま油	にんじん・たまねぎ・にんにく・キャベツ・もやし きゅうり・コーン・のり・オレンジ
10	木		牛乳	野菜肉みそ ブロッコリーとツナサラダ バナナ 味噌汁	わかめおにぎり	未 以	475 527	16.5 17.6	8.3 6.6	144 71	1.5 1.9	豚ひき肉 ツナ・油揚げ	ごま油 片栗粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース・ブロッコリー もやし・コーン・バナナ・はくさい・葉だいこん
11	金	ぐんまちゃん 地域試食会	牛乳	豆腐のハンバーグ 南瓜サラダ 切干大根 味噌汁	たぬきうどん	未 以	598 681	20 22.1	15.2 15.1	622 293	2 2.4	豆腐・油揚げ 鶏ひき肉	パン粉・片栗粉 マヨネーズ・ごま	ひじき・にんじん・たまねぎ・れんこん・かぼちゃ・ほうれん草・えのき コーン・きゅうり・だいこん・しいたけ
12	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以	328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 62	0.9 1.2			バナナ
13	日													
14	月			スポーツの日										
15	火	避難訓練 子育て試食会	牛乳	コーンフレークチキン フレンチサラダ 厚揚げ煮 味噌汁	五平もち	未 以	516 616	20.4 22.4	15 14.7	173 106	2 2.2	鶏肉・チーズ 生揚げ・油揚げ	マヨネーズ パン粉	ブロッコリー・カリフラワー・コーン・にんじん 葉だいこん・はくさい
16	水	遠足ごっこ (きくA)	牛乳	ミートローフ コールスローサラダ 刻み昆布煮 味噌汁	ふかし芋	未 以	392 423	15.4 16.2	9 7.4	154 82	1.3 1.5	豚ひき肉・牛乳・卵・豆腐 鶏ひき肉・さつま揚げ	パン粉	たまねぎ・ミックスベジタブル・キャベツ・きゅうり コーン・昆布・たまねぎ・えのき・にんじん
17	木	遠足ごっこ (きくB)	牛乳	さばの味噌煮 マカロニサラダ バナナ 味噌汁	もちもちパン	未 以	562 635	25.8 29	10 8.5	483 493	2.2 2.4	さば・ハム	片栗粉・マカロニ マヨネーズ	しょうが・にんじん・きゅうり・バナナ・だいこん しめじ・こまつな
18	金	わくわくクッキング うめ	牛乳	カレー肉じゃが イタリアンサラダ グレープフルーツ 味噌汁	どらやき	未 以	394 426	11 10.9	8.3 6.7	157 86	1.1 1.3	豚肉	じゃがいも しらたき	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・ブロッコリー・ごぼう なめこ・万能ねぎ・きゅうり・コーン・グレープフルーツ
19	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以	328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 62	0.9 1.2			バナナ
20	日													
21	月		牛乳	ドライカレー 花野菜サラダ バナナ 味噌汁	きなこ揚げパン	未 以	486 541	17.4 18.8	14.4 14.1	160 90	1.8 2.1	豚ひき肉	さといも	ピーマン・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・わかめ カリフラワー・コーン・きゅうり・バナナ・ほうれん草
22	火	遠足ごっこ (うめA)	牛乳	ポークジンジャー もやしナムル マカロニソテー 味噌汁	りんごケーキ	未 以	487 543	17.7 19	15.2 15.3	175 109	1.2 1.6	豚肉 ウインナー	ごま油・ふ	たまねぎ・しょうが・もやし・にんじん・コーン ほうれん草・ピーマン・チンゲン菜・なめこ
23	水	遠足ごっこ (うめB)	牛乳	さわらのもみじ焼き パンバンジー 大根の知昆布和え 味噌汁	焼きそば	未 以	436 514	17.4 19.3	16.7 17	180 116	1.8 2.3	さわら・チーズ ささみ・豆腐	マヨネーズ ごま・ごま油	にんじん・たまねぎ・もやし・きゅうり・だいこん こんぶ・葉だいこん
24	木		牛乳	けんちん煮 ビーフソテー オレンジ 味噌汁	きのこごはんおにぎり	未 以	396 429	14.7 15.4	8.8 7.2	195 134	1.5 1.8	鶏肉・生揚げ さつま揚げ・油揚げ	さといも ピーマン	だいこん・にんじん・ごぼう・しいたけ・たまねぎ ピーマン・オレンジ・もずく・はくさい
25	金	劇団風の子	牛乳	厚揚げの中華煮 わかめサラダ 粉ふき芋 味噌汁	フルーツゼリー 煎餅	未 以	409 444	13.6 14	10.5 9.2	170 102	2 2.3	生揚げ 豚肉	じゃがいも	にんじん・たけのこ・しいたけ・たまねぎ・コーン・パセリ・しめじ だいこん・チンゲン菜・ブロッコリー・わかめ・こまつな
26	土		煎餅	パン バナナ	煎餅	未 以	328 362	8.7 10.7	6.8 8.1	51 62	0.9 1.2			バナナ
27	日													
28	月		牛乳	鶏の和風照り焼き さつまいもサラダ ひじき煮 味噌汁	いちごヨーグルト 蒸しパン	未 以	429 506	17.2 18.6	13 12.5	187 124	1.8 2.2	鶏肉・チーズ・大豆 さつま揚げ・豆腐	さつまいも こんにゃく	しょうが・にんにく・コーン・きゅうり・ひじき ごぼう・わかめ
29	火		牛乳	あじのごまみそ焼き ブロッコリーとささみサラダ ツナ大根 味噌汁	そぼろおにぎり	未 以	494 550	19.8 21.8	10.5 9.3	149 77	2 2.4	あじ・ささみ ツナ	ごま	ブロッコリー・カリフラワー・にんじん・だいこん キャベツ・たまねぎ・えのき
30	水		牛乳	豚肉と野菜の炒め物 パスタサラダ チーズポテト 味噌汁	ミルクトースト	未 以	498 523	15.2 16	13.8 15.5	110 117	2.1 2.3	豚肉・チーズ 油揚げ	パスタ・ごま油 じゃがいも・ふ	にんじん・たまねぎ・キャベツ・にら・もやし・しょうが・にんにく きゅうり・コーン・こまつな
31	木		牛乳	鶏の唐揚げ かみかみゴボウサラダ りんご コーンスープ	かぼちゃマフィン	未 以	535 585	16.7 16.3	19.6 19.8	180 87	1.2 1.6	鶏肉・さきいか 牛乳	片栗粉 マヨネーズ	にんにく・しょうが・ごぼう・にんじん・きゅうり りんご・コーン


*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。



令和6年度

10月予定献立表

末広こども園 離乳食

日	曜	行事予定	主食	お昼	後期	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g	15時おやつ	使用食材
1	火	身体測定	おかゆ	味噌汁 チンゲン菜のくたくた煮	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	おかゆ (しょうゆ、おかか)	キャベツ・にんじん・チンゲン菜・じゃがいも
2	水		おかゆ	味噌汁 さつまいも煮	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	ブロッコリー煮	たまねぎ・にんじん・ほうれん草・さつまいも
3	木	運動あそび (うめ、きく、さくら)	おかゆ	味噌汁 キャベツのコトコト煮 パナナ	たら	122	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	たまねぎ・にんじん・キャベツ・はくさい・バナナ
4	金		おかゆ	味噌汁 かぼちゃのほくほく煮 オレンジ	鶏ささみ	121	2	0.1	0.1	マカロニ煮	だいこん・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・オレンジ
5	土		パンがゆ	バナナ		122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
6	日										
7	月		おかゆ	味噌汁 さといものやわらか煮	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	食パン	にんじん・ほうれん草・さといも・はくさい
8	火		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーの煮物	豆腐	121	2	0.1	0.1	さつまいも煮	じゃがいも・たまねぎ・ほうれん草・ブロッコリー
9	水		おかゆ	味噌汁 やわらか肉じゃが オレンジ	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	キャベツ・にんじん・たまねぎ・じゃがいも・オレンジ
10	木		おかゆ	味噌汁 はくさいの煮物 パナナ	たら	120	2.1	0.1	0.1	おかゆ (しょうゆ、おかか)	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・はくさい・バナナ
11	金	ぐんまちゃん 地域試食会	おかゆ	味噌汁 豆腐のふわふわ煮	豆腐	122	2.2	0.1	0.1	煮込みうどん	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ・ほうれん草
12	土		パンがゆ	バナナ		121	2.1	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
13	日										
14	月			スポーツの日							
15	火	避難訓練 子育て試食会	おかゆ	味噌汁 さといものしょうゆ煮	鶏ささみ	122	2.1	0.1	0.1	おかゆ (しょうゆ、にんじん)	ブロッコリー・にんじん・はくさい・さといも
16	水	遠足ごっこ (きくA)	おかゆ	味噌汁 たまねぎのトロトロ煮	豆腐	121	2.1	0.1	0.1	さつまいも煮	たまねぎ・キャベツ・にんじん・かぼちゃ
17	木	遠足ごっこ (きくB)	おかゆ	味噌汁 こまつなのお浸し パナナ	たら	120	2.1	0.1	0.1	マカロニ煮	にんじん・だいこん・こまつな・じゃがいも・バナナ
18	金	わくわくクッキング うめ	おかゆ	味噌汁 じゃがいものしょうゆ煮	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	たまねぎ・にんじん・じゃがいも・ブロッコリー
19	土		パンがゆ	バナナ		122	2.2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
20	日										
21	月		おかゆ	味噌汁 ほうれん草のやわらか煮 パナナ	たら	121	2.1	0.1	0.1	かぼちゃ煮	にんじん・ブロッコリー・さといも・ほうれん草・バナナ
22	火	遠足ごっこ (うめA)	おかゆ	味噌汁 チンゲン菜のお浸し	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	マカロニ煮	たまねぎ・にんじん・チンゲン菜・じゃがいも
23	水	遠足ごっこ (うめB)	おかゆ	味噌汁 だいこんのコトコト煮	豆腐	120	2	0.1	0.1	ハイハイ	たまねぎ・にんじん・だいこん・さつまいも
24	木		おかゆ	味噌汁 さといものほくほく煮 オレンジ	鶏ささみ	122	2.2	0.1	0.1	おかゆ (しょうゆ、にんじん)	さといも・にんじん・はくさい・だいこん・オレンジ
25	金	劇団風の子	おかゆ	味噌汁 たらと野菜の煮物	たら	121	2.1	0.1	0.1	ブロッコリー煮	にんじん・たまねぎ・じゃがいも・チンゲン菜
26	土		パンがゆ	バナナ		120	2	0.1	0.1	ハイハイ	バナナ
27	日										
28	月		おかゆ	味噌汁 こまつなのコトコト煮	豆腐	122	2.1	0.1	0.1	蒸しパン	さつまいも・にんじん・たまねぎ・こまつな
29	火		おかゆ	味噌汁 キャベツのしょうゆ煮	鶏ささみ	121	2.1	0.1	0.1	おかゆ (しょうゆ、おかか)	ブロッコリー・にんじん・だいこん・キャベツ
30	水		おかゆ	味噌汁 じゃがいもの煮物	たら	122	2.1	0.1	0.1	食パン	にんじん・たまねぎ・こまつな・じゃがいも
31	木		おかゆ	味噌汁 ブロッコリーのやわらか煮 オレンジ	鶏ささみ	121	2.2	0.1	0.1	かぼちゃ煮	にんじん・たまねぎ・ブロッコリー・さといも・オレンジ

*材料入手の都合により、一部献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

