

10月のこんだて

幼児

平成30年

曜日	幼児昼食	材料	幼児夕食	材料
1月	ごはん 豚肉の中華風漬け焼き チンゲン菜ソテー 中華スープ 果物	米 豚もも肉 長葱 生姜 ごま 醤油 みりん 酒 砂糖 ごま油 チンゲン菜 きのこと 人参 玉葱 人参 醤油 ごま油 わかめ 春雨 果物	ケチャップライス きのこのチーズ焼き 白菜サラダ スープ 果物	米 鶏挽肉 人参 玉葱 塩 油 ケチャップ グリンピース きのこ 塩 ピザ用チーズ プロccoliー 白菜 胡瓜 塩 油 酢 砂糖 もやし コーン 果物
16火	3歳未満児:316kcal 3歳以上児:398kcal		3歳未満児:278kcal 3歳以上児:418kcal	
2火	ごはん 煮魚 なすの味噌炒め 清し汁 果物	米 魚 生姜 砂糖 みりん 醤油 茄子 豚挽肉 ピーマン 赤ピーマン 油 味噌 砂糖 醤油 小松菜 麩 果物	ごはん 豆腐の中華風煮込み 大根の香味和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 醤油 酒 人参 きのこと 豆腐 油 チンゲン菜 砂糖 醤油 酒 大根 人参 醤油 ごま油 にら きのこと 果物
17水	3歳未満児:309kcal 3歳以上児:384kcal		3歳未満児:268kcal 3歳以上児:374kcal	
3水	キャロットライス スペイン風オムレツ キャベツサラダ スープ 果物	米 人参 塩 バター 卵 じゃが芋 玉葱 ベーコン 油 砂糖 塩 ケチャップ キャベツ 胡瓜 人参 マヨ 塩 酢 わかめ 万能葱 果物	ごはん 鶏のつくね煮 もやしの胡麻酢和え 味噌汁 果物	米 鶏挽肉 長葱 生姜 片栗粉 醤油 砂糖 みりん もやし 人参 ごま 砂糖 醤油 酢 南瓜 玉葱 味噌 果物
18木	3歳未満児:316kcal 3歳以上児:410kcal		3歳未満児:278kcal 3歳以上児:405kcal	
4木	ごはん 春巻き 中華風お浸し 中華スープ 果物	米 春巻きの皮 豚挽肉 片栗粉 きのこと 人参 もやし ごま油 塩 醤油 片栗粉 油 小麦粉 切干大根 人参 ほうれん草 ごま 醤油 ごま油 豆腐 きのこと 果物	ごはん かじきのピザ焼き プロccoliーソテー スープ 果物	米 魚 塩 ケチャップ ソース ピザ用チーズ 玉葱 ピーマン プロccoliー 人参 バター 塩 もやし 玉葱 パセリ 果物
19金	3歳未満児:323kcal 3歳以上児:418kcal		3歳未満児:262kcal 3歳以上児:377kcal	
5金	ちらし寿司 高野豆腐の煮物 胡瓜のごま味噌和え 清し汁 果物	米 酢 砂糖 醤油 人参 きのこと 油揚げ 砂糖 醤油 卵 塩 砂糖 さやえんどう のり 高野豆腐 いんげん 砂糖 醤油 胡瓜 人参 味噌 ごま 麩 万能葱 果物	ごはん 肉野菜炒め 中華和え 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 キャベツ ごま油 塩 醤油 わかめ トマト 砂糖 酢 ごま 油 チンゲン菜 コーン 果物
20土	3歳未満児:303kcal 3歳以上児:401kcal		3歳未満児:265kcal 3歳以上児:390kcal	
6土	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き じゃがいもソテー スープ 果物	米 魚 塩 マヨ 玉葱 バン粉 パセリ じゃが芋 人参 玉葱 ピーマン 塩 油 白菜 しめじ 果物	ごはん 炒り豆腐 わかめの酢の物 味噌汁 果物	米 豆腐 豚挽肉 人参 きのこと 長葱 油 砂糖 醤油 片栗粉 グリンピース わかめ 胡瓜 酢 砂糖 塩 大根 小松菜 味噌 果物
21日	3歳未満児:319kcal 3歳以上児:404kcal		3歳未満児:272kcal 3歳以上児:391kcal	
7日	焼きそば プロccoliーのごましょうゆ和え 中華スープ 果物	中華めん 豚もも肉 玉葱 人参 キャベツ きのこと ピーマン もやし 油 ソース 塩 青のり プロccoliー 人参 醤油 ごま油 わかめ 長葱 果物	ごはん ミートボール 南瓜サラダ スープ 果物	米 豚挽肉 玉葱 バン粉 油 ケチャップ ソース 南瓜 胡瓜 人参 マヨ 塩 ほうれん草 玉葱 果物
22月	3歳未満児:257kcal 3歳以上児:389kcal		3歳未満児:309kcal 3歳以上児:413kcal	
8月	鮭ごはん 里芋のそぼろ煮 白菜のさっぱり和え 清し汁 果物	米 鮭 ごま 酢 砂糖 塩 里芋 鶏挽肉 砂糖 みりん 醤油 片栗粉 白菜 人参 酢 砂糖 塩 万能葱 きのこと 果物	ごはん 麻婆豆腐 もやしの香味和え 中華スープ 果物	米 豆腐 豚挽肉 玉葱 長葱 にら 生姜 ごま油 砂糖 醤油 味噌 塩 片栗粉 ごま もやし 人参 醤油 ごま油 チンゲン菜 人参 果物
23火	3歳未満児:285kcal 3歳以上児:380kcal		3歳未満児:282kcal 3歳以上児:411kcal	
9火	ごはん 鶏肉のカレー焼き ほうれん草ソテー スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 小麦粉 カレー粉 油 ほうれん草 きのこと 人参 塩 バター クリームコーン 玉葱 パセリ 果物	ごはん ツナじゃが 即席漬 味噌汁 果物	米 じゃが芋 ツナ缶 玉葱 人参 砂糖 酒 醤油 みりん 油 グリンピース キャベツ 胡瓜 人参 塩昆布 わかめ 油揚げ 果物
24水	3歳未満児:296kcal 3歳以上児:364kcal		3歳未満児:253kcal 3歳以上児:367kcal	
10水	ごはん 中華風卵炒め 白菜のごまサラダ 中華スープ 果物	米 卵 豚挽肉 玉葱 小松菜 塩 醤油 ごま油 白菜 人参 酢 砂糖 醤油 ごま油 春雨 万能葱 果物	ピラフ マカロニソテー プロccoliーサラダ スープ 果物	米 人参 玉葱 鶏挽肉 コーン 塩 バター グリンピース マカロニ 人参 ピーマン 玉葱 ベーコン 粉チーズ プロccoliー マヨ 酢 もやし 人参 果物
25木	3歳未満児:301kcal 3歳以上児:394kcal		3歳未満児:292kcal 3歳以上児:400kcal	
11木	ごはん 鮭の照り焼き レモン和え 味噌汁 果物	米 魚 みりん 醤油 油 キャベツ 人参 レモン 油 砂糖 塩 小松菜 きのこと 果物	ごはん 鶏肉の甘酢あんかけ チンゲン菜の中華和え 中華スープ 果物	米 鶏もも肉 塩 油 酢 酒 ケチャップ 砂糖 みりん 片栗粉 チンゲン菜 人参 醤油 ごま油 わかめ 玉葱 果物
26金	3歳未満児:287kcal 3歳以上児:357kcal		3歳未満児:264kcal 3歳以上児:384kcal	
12金	チーズサンド コーンチャウダー わかめのサラダ 果物	食パン チーズ 人参 玉葱 じゃが芋 鶏もも肉 白菜 クリームコーン きのこと 塩 わかめ 胡瓜 トマト 油 酢 醤油 果物	ごはん 豆腐とひじきのかきあげ 切干大根の煮付 味噌汁 果物	米 豆腐 塩 長葱 人参 ひじき 小麦粉 卵 油 醤油 酒 切干大根 人参 油揚げ 砂糖 醤油 酒 みりん 小松菜 なめこ 長葱 味噌 果物
27土	3歳未満児:252kcal 3歳以上児:341kcal		3歳未満児:297kcal 3歳以上児:406kcal	
13土	ごはん 豚肉とプロccoliーの炒め 中華もやし 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 プロccoliー 玉葱 塩 油 片栗粉 もやし 砂糖 醤油 酢 ごま油 豆腐 チンゲン菜 果物	ごはん 魚のムニエル コースロー スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 バター キャベツ 人参 塩 マヨ しめじ 玉葱 パセリ 果物
28日	3歳未満児:293kcal 3歳以上児:374kcal		3歳未満児:262kcal 3歳以上児:374kcal	
14日	煮込みうどん 厚揚げのごまかけ 果物	茹でうどん 豚もも肉 人参 玉葱 ほうれん草 里芋 みりん 醤油 塩 生揚げ ごま 砂糖 味噌 醤油 みりん 果物	ごはん ささみの中華炒め 胡瓜のたたき 中華スープ 果物	米 鶏ささみ 片栗粉 人参 きのこと 玉葱 油 塩 醤油 片栗粉 ごま油 砂糖 グリンピース 胡瓜 塩 ごま ごま油 醤油 砂糖 わかめ 長葱 果物
29月	3歳未満児:283kcal 3歳以上児:374kcal		3歳未満児:247kcal 3歳以上児:360kcal	
15月	カレーライス 大根とツナのサラダ 野菜ジュース	米 豚もも肉 人参 玉葱 じゃが芋 油 りんご カレールー 大根 人参 胡瓜 コーン ツナ缶 醤油 塩 砂糖 野菜ジュース	ごはん 高野豆腐の卵とじ キャベツの酢の物 味噌汁 果物	米 高野豆腐 豚もも肉 人参 玉葱 砂糖 醤油 グリンピース キャベツ わかめ 酢 砂糖 塩 小松菜 麩 味噌 果物
30火	3歳未満児:326kcal 3歳以上児:438kcal		3歳未満児:280kcal 3歳以上児:401kcal	
31水	ごはん 焼き肉 ほうれん草のナムル 中華スープ 果物	米 豚もも肉 人参 玉葱 油みりん 酒 醤油 ほうれん草 砂糖 醤油 酢 ごま油 ごま もやし コーン 果物	ごはん かじきのトマトソースかけ 人参甘煮 プロccoliー スープ 果物	米 魚 塩 小麦粉 バター トマト缶 にんにく 玉葱 パセリ 人参 砂糖 プロccoliー じゃが芋 玉葱 果物
	3歳未満児:302kcal 3歳以上児:389kcal		3歳未満児:260kcal 3歳以上児:373kcal	



☆仕入れ食材の都合により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。

☆塩は食塩を使用します。油は植物油を使用します。

