



献立表



広瀬こども園(一般)

2021年10月

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分() は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
01 金	午前おやつ	ミニかにぼん	かにぼん				
	昼食	あんかけ焼きそば 中華スープ シュウマイ	焼きそばめん、片栗粉、油 いりごま しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油、砂糖	豚こま肉、豚ひき肉(離乳食) 豚ひき肉	はくさい、にんじん、白ねぎ、チンゲンサイ、干しいたけ、黒きくらげ もやし、コーン、にら、干しいたけ、かんてん粉 たまねぎ、グリーンピース、しょうが	中華だしの素、しょうゆ しょうゆ、中華だしの素、食塩 しょうゆ、食塩	367.7(334.2) 15.2(13.2) 11.0(10.0) 2.4(1.9)
	午後おやつ	麦茶 杏仁豆腐 ヨーグルト(つくし)	やわらか杏仁豆腐の素	牛乳 ヨーグルト(無糖)			
02 土	昼食	ホイコーロー丼 豆腐のスープ ブロッコリーのごまあえ	米、砂糖、油 いりごま	豚こま肉、米みそ 木綿豆腐	キャベツ、にんじん、ピーマン、しいたけ たまねぎ、カットわかめ、かんてん粉 ブロッコリー	しょうゆ 中華だしの素、しょうゆ しょうゆ	315.4(252.3) 10.4(8.3) 8.1(6.5) 1.4(1.1)
	午後おやつ	麦茶 菓子	ビスケット				
04 月	午前おやつ	マンナウエハース	マンナウエハース				
	昼食	白ごはん だいこんのみそ汁 肉じゃが ひじきの白和え	米 じゃがいも、砂糖、油 いりごま、砂糖	生揚げ、米みそ 豚こま肉、豚ひき肉(離乳食) 木綿豆腐	だいこん、葉ねぎ、かんてん粉 たまねぎ、しらたき、にんじん、グリーンピース(冷凍) にんじん、えだまめ、ひじき	かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、みりん しょうゆ、食塩	478.7(414.0) 17.7(14.5) 17.9(15.6) 1.5(1.2)
	午後おやつ	牛乳 バームクーヘン	ひとつちバームクーヘン	牛乳			
05 火	午前おやつ	ひとつちチーズ		チーズ			
	昼食	ロールパン 野菜スープ タンドリーチキン さつまいもマヨサラダ	ロールパン さつまいも、マヨネーズ	ベーコン 鶏もも肉、ヨーグルト(無糖)、鶏むね肉(離乳食) 牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、かんてん粉 にんにく にんじん、コーン、きゅうり	コンソメ、食塩 しょうゆ、カレー粉、食塩 食塩	497.4(409.6) 23.8(20.2) 19.9(16.8) 2.6(2.2)
	午後おやつ	麦茶 わかめおにぎり	米、いりごま		炊き込みわかめ		
06 水	午前おやつ	マンナビスケット	ビスケット				
	昼食	白ごはん 豆腐とごぼうのみそ汁 まぐろのケチャップからめ いんげんの胡麻あえ	米 片栗粉、砂糖、油 いりごま、砂糖	木綿豆腐、油揚げ、米みそ まぐろ、たら(離乳食)	ごぼう、カットわかめ、かんてん粉 いんげん、にんじん、しめじ	かつおだし汁、だしの素、昆布だし ケチャップ、ウスターソース しょうゆ	404.1(452.2) 24.4(23.4) 9.3(9.8) 1.9(2.1)
	午後おやつ	スキムミルク カリカリピザパン スティックパン(つくし)	小麦粉 食パン	スキムミルク とろけるチーズ、ハム	たまねぎ、コーン、ピーマン	ケチャップ	
07 木	午前おやつ	ひとつちゼリー			ひとつちゼリー		
	昼食	お子様ちゃんぼん麺 はるまき きゃべつとささみのナムル	ゆで中華めん、ごま油、ゆでうどん 春巻きの皮、はるさめ(緑豆)、砂糖、ごま油 ごま油、すりごま	えび、豚こま肉 豚ひき肉、鶏ひき肉(離乳食) 鶏ささみ	チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、干しいたけ にんじん、ピーマン、干しいたけ キャベツ、カットわかめ	醤油ラーメンスープ しょうゆ、おろしにんにく しょうゆ、中華だしの素、おろしにんにく、食塩	499.3(437.0) 24.6(20.5) 21.8(17.5) 4.1(3.4)
	午後おやつ	牛乳 ふわふわチョコワッフル まんまぼんせん(つくし)	チョコワッフル お子様せんべい	牛乳			
08 金	午前おやつ	ミニかにぼん	かにぼん				
	昼食	白ごはん すまし汁 おからナゲット 小松菜のお浸し	米 さといも 片栗粉、油 いりごま	おから、木綿豆腐 油揚げ	だいこん、えのきたけ、ごぼう、しめじ、かんてん粉 たまねぎ、にんにく、しょうが こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし、食塩 ケチャップ、食塩 しょうゆ、昆布だし	475.2(420.2) 14.6(12.8) 13.0(11.6) 1.4(1.1)
	午後おやつ	牛乳 ホットケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 牛乳			
09 土	昼食	白ごはん わかめのみそ汁 野菜炒め ツナときゅうりの和風サラダ	米 ごま油	木綿豆腐、米みそ 豚肉(もも) ツナ油漬缶	白ねぎ、カットわかめ にんじん、たまねぎ、キャベツ トマト、きゅうり	かつお・昆布だし汁 食塩、しょうゆ 和風ドレッシング	310.1(244.7) 12.6(9.8) 6.4(5.0) 1.4(1.0)
	午後おやつ	麦茶 菓子	カルシウムせんべい(甘醤油味)				
11 月	午前おやつ	マンナウエハース	マンナウエハース				
	昼食	白ごはん 厚揚げのみそ汁 豚肉のしょうが焼き 切り干し大根の煮物	米 油 砂糖、油	生揚げ、米みそ、乳カル酵素ファイバー 豚肉(肩ロース)、豚ひき肉(離乳食) 油揚げ	だいこん、にんじん、カットわかめ、かんてん粉 たまねぎ にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ	だしの素、昆布だし しょうゆ、おろししょうが しょうゆ、みりん、だしの素	608.5(517.8) 20.7(16.9) 27.6(23.4) 1.8(1.4)
	午後おやつ	牛乳 りんごケーキ	ホットケーキ粉、砂糖	牛乳 無塩バター、卵、牛乳	りんご		
12 火	午前おやつ	ひとつちチーズ		チーズ			
	昼食	うずまきロールパン ミネストローネ ポテト入りミートグラタン ブロッコリーの三色サラダ	ロールパン マカロニ、油 じゃがいも、さつまいも、小麦粉、油 油	ベーコン、乳カル酵素ファイバー 牛乳、豚ひき肉、ヒザ用チーズ、牛ひき肉、バター、鶏むね肉(離乳食)	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、かんてん粉 ブロッコリー、にんじん、コーン	コンソメ、おろしにんにく、パセリ粉、食塩 食塩 酢、食塩	497.4(413.6) 20.1(17.2) 24.2(20.7) 2.2(1.9)
	午後おやつ	麦茶 お好み焼き	小麦粉、油	豚肉(ばら)、卵、かつお節	キャベツ、だいこん(たくあん)、あおのり	ケチャップ、だしの素、ウスターソース、昆布だし	
13 水	午前おやつ	マンナビスケット	ビスケット				
	昼食	秋野菜カレーライス(以)(未) キャベツの磯あえ(未)	米、さつまいも、油 いりごま	豚こま肉、鶏むね肉(離乳食)	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、にんじん あおのり、にんじん、キャベツ	カレールー、はじめて食べるバーモントカレー だしの素、しょうゆ	541.0(591.8) 17.4(16.6) 24.9(24.7) 2.5(2.3)
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン(塩・キャラメル)(以) コーン蒸しパン(未)	砂糖、油 油、砂糖、小麦粉	牛乳 バター、牛乳	とうもろこし コーン	食塩	
14 木	午前おやつ	ひとつちゼリー			ひとつちゼリー		
	昼食	白ごはん 豆腐とわかめのすまし汁 さわらのごま照り焼き しらす和え	米 いりごま 油、砂糖	木綿豆腐 さわら、さけ しらす干し	えのきたけ、葉ねぎ、わかめ(乾)、かんてん粉 チンゲンサイ、キャベツ、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし、食塩 しょうゆ、みりん 酢	360.0(299.9) 19.0(15.5) 6.7(5.4) 1.2(0.9)
	午後おやつ	スキムミルク ふかし芋	さつまいも	スキムミルク			
15 金	午前おやつ	ミニかにぼん	かにぼん				
	昼食	ナポリタンスパゲティ コーンスープ ほうれん草ときのこのサラダ	スパゲティ、オリーブ油、ゆでうどん	ウインナー 牛乳 ベーコン	たまねぎ、にんじん、ピーマン たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン ほうれん草、コーン、しめじ、えのきたけ	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース、食塩 コンソメ、食塩、パセリ粉	499.1(445.0) 15.3(13.5) 20.5(17.6) 2.1(1.7)
	午後おやつ	牛乳 かぼちゃのケーキ 蒸しかぼちゃ(つくし)	小麦粉、砂糖	牛乳 バター、卵、牛乳	かぼちゃ かぼちゃ		
16 土	昼食	白ごはん もやしとわかめのスープ 焼肉 ほうれん草と人参の胡麻あえ	米 いりごま、砂糖	豚肩ロース肉	もやし、わかめ(乾) たまねぎ、にんじん ほうれん草、コーン	中華だしの素、塩(並塩) 焼肉のたれ甘口 しょうゆ	392.7(314.1) 11.8(9.4) 13.2(10.6) 1.9(1.6)
	午後おやつ	麦茶 菓子	ドームケーキ(こしあん)				

18月	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ					
	昼食	白ごはん 中華スープ 酢どり はるさめサラダ	米 油、ごま油 片栗粉、油、砂糖 はるさめ、砂糖	乳カル酵素ファイバー 鶏もも肉 ハム	もやし、にんじん、にら、黒きくらげ、かんでん粉 たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、ピーマン、干しいたけ きゅうり、みかん缶	しょうゆ、中華だしの素、食塩 ケチャップ、しょうゆ、酢、オイスターソース、おろししょうが、中華だしの素 酢、食塩		464.6(420.2) 16.7(14.5) 9.9(9.2) 2.9(2.5)	
	午後おやつ	スキムミルク マシュマロサンド かぼちゃポーロ(つくし)	クラッカー	スキムミルク マシュマロ					
19火	午前おやつ	マンナウエハース	バナラウエハース						
	昼食	コッペパン 野菜スープ 鶏肉のトマト煮 コロコロサラダ チーズ	コッペパン じゃがいも 油、片栗粉 和風ドレッシング	乳カル酵素ファイバー 鶏もも肉 ベーコン チーズ	たまねぎ、キャベツ、かんでん粉 ホールトマト缶、たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン ごぼう、えだまめ、コーン	コンソメ、食塩 コンソメ、食塩、おろしにんにく、パセリ粉、こしょう		466.8(404.4) 24.1(19.6) 12.7(11.4) 2.8(2.3)	
	午後おやつ	麦茶 おかかのおむすび	米、いりごま	かつお節			しょうゆ		
20水	午前おやつ	マンナビスケット	ビスケット						
	昼食	白ごはん すまし汁 さばのみそ煮 キャベツとほうれんそうの磯和え	米 砂糖	木綿豆腐 さば、米みそ、鶏ささみ(離乳食)	たまねぎ、カットわかめ、かんでん粉 しょうが ほうれんそう、キャベツ、えのきたけ、にんじん、きざみのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩 みりん かつお・昆布だし汁、しょうゆ		479.8(447.1) 18.1(15.4) 20.0(17.3) 1.9(1.6)	
	午後おやつ	牛乳 ショートブレッド(バタークッキー) プレーン蒸しパン(つくし)	小麦粉、砂糖 油、砂糖、小麦粉	牛乳 バター					
21木	午前おやつ	ひとくちゼリー					ひとくちゼリー		
	昼食	三色どんぶり(鶏・卵・ほうれん草) 豆腐のすまし汁 さつま芋の甘煮	米、砂糖、油 砂糖、さつまいも	卵、鶏ひき肉 木綿豆腐	ほうれんそう、きざみのり かんでん粉、葉ねぎ、たまねぎ	しょうゆ、おろししょうが、食塩 だしの素、昆布だし、食塩、しょうゆ		318.2(349.2) 11.2(12.3) 8.0(8.5) 1.0(0.9)	
	午後おやつ	麦茶 フルーチェ ヨーグルト(つくし)	砂糖	牛乳 ヨーグルト(無糖)	フルーチェ いちご				
22金	午前おやつ	ミニかにぼん	かにぼん						
	昼食	きのこのクリームスパゲッティ オニオンスープ えびとブロッコリーの卵サラダ	スパゲッティ、小麦粉、油、ゆでうどん じゃがいも マヨネーズ	牛乳、バター ベーコン むきえび(冷凍)、卵 牛乳	クリームコーン缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、エリンギ、しめじ、しいたけ たまねぎ、コーン、かんでん粉 コーン、ブロッコリー	食塩 コンソメ、パセリ粉		575.2(539.3) 19.8(17.1) 26.0(22.2) 1.6(1.3)	
	午後おやつ	牛乳 リングドーナツCa入(プレーン) プレーンポーロ(つくし)	ドーナツ						
23土	午前おやつ	マーボー豆腐丼 しいたけのスープ ヨーグルト	米、片栗粉、ごま油、砂糖 砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ヨーグルト(無糖)	白ねぎ、しょうが にんじん、コーン、しいたけ、にら	しょうゆ 中華だしの素、しょうゆ、食塩		454.9(373.3) 13.4(11.3) 16.8(13.9) 1.7(1.4)	
	午後おやつ	麦茶 菓子	パイまんじゅう(小豆あん)						
25月	午前おやつ	マンナウエハース	バナラウエハース						
	昼食	たまごじかつ丼 なめこのみそ汁 たくあん(以上児) 大豆とひじきのサラダ	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖 油、ごま油	豚肉(肩ロース)、卵、鶏ささみ(離乳食) 木綿豆腐、油揚げ、米みそ だいず水煮缶詰	なめこ、にんじん、葉ねぎ だいこん(たくあん) にんじん、きゅうり、ひじき	かつおだし汁、みりん、しょうゆ、食塩 かつお・昆布だし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、酢、食塩、こしょう		620.3(474.0) 24.7(17.2) 28.5(21.2) 3.0(2.1)	
	午後おやつ	麦茶 チーズ蒸しパン	小麦粉、砂糖	牛乳、卵、チーズ、バター					
26火	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ					
	昼食	ロールパン コンソメスープ ハンバーグ レタスとコーンのサラダ	ロールパン じゃがいも パン粉、油、砂糖 フレンチドレッシング(白)	ベーコン 豚ひき肉、牛乳、牛ひき肉、卵、豚ひき肉(離乳食) 牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、かんでん粉 たまねぎ、にんじん レタス、コーン、きゅうり、トマト	コンソメ、食塩、パセリ粉 ケチャップ、ウスターソース、食塩		490.4(409.7) 18.9(16.4) 19.9(17.6) 2.4(2.0)	
	午後おやつ	麦茶 ゆかりおにぎり	米、いりごま				しそふりかけ		
27水	午前おやつ	マンナビスケット	ビスケット						
	昼食	白ごはん エリンギのみそ汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き チンゲン菜と人参の和えもの	米 じゃがいも マヨネーズ 砂糖、すりごま、いりごま	油揚げ、米みそ さけ、粉チーズ、まぐろ	エリンギ、えのきたけ、白ねぎ、かんでん粉 コーン チンゲンサイ、にんじん、いんげん	昆布だし、和風だしの素 食塩 しょうゆ		386.1(404.8) 19.1(17.6) 10.2(11.0) 1.3(1.2)	
	午後おやつ	麦茶 やわらかぶりん 牛乳寒天(つくし)	砂糖	牛乳、やわらかぶりん素(伊那食品) 牛乳	かんでん				
28木	午前おやつ	ひとくちゼリー					ひとくちゼリー		
	昼食	きつねうどん ちくわ磯辺揚げ 筑前煮	ゆでうどん、砂糖 小麦粉、油 砂糖	油揚げ ちくわ、鶏ささみ(離乳食) 鶏もも肉	カットわかめ、かんでん粉 あおのり れんこん、にんじん、たけのこ(ゆで)、ごぼう、板こんにゃく、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、だしの素、昆布だし、食塩 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん		617.8(564.6) 27.1(23.0) 10.2(9.2) 3.4(2.7)	
	午後おやつ	麦茶 たこ焼き きなこ蒸しパン(つくし・ちゅうりっぷ)	小麦粉 油、砂糖、小麦粉	たこ(茹)、かつお節 牛乳、きな粉	葉ねぎ、あおのり	中濃ソース			
29金	午前おやつ	ミニかにぼん	かにぼん						
	昼食	ドライカレー コロッケ ピーンズサラダ	米、小麦粉、油、砂糖 油、コロッケ	豚ひき肉、牛ひき肉 鶏ささみ(離乳食) 大豆(ゆで)	たまねぎ、にんじん、ピーマン きゅうり、トマト、コーン	ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、コンソメ、おろしにんにく、おろししょうが、はじめて食べるパーモントカレー ノンオイル和風ドレッシング		588.4(554.7) 18.7(16.7) 1.8(1.5) 23.4(20.0)	
誕生会	午後おやつ	牛乳 季節のフルーツケーキ フルーツゼリー(つくしちゅうりっぷ)	ショートケーキ	牛乳					

※食材の入荷状況により献立が変更になることがあります。

※食事の量、形態等、知りたい・聞きたいことがある方は、給食室、担任までお声かけ下さい。

献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前にご家庭で2回以上食べて、何らかの症状が誘発されない事を確認してください。園では安全を最優先にいたしますので、ご家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。

10月21日(木)は歩き遠足の予定です。

さくら・すみれ・あやめ・ゆり組は**お弁当持参**になります。子どもたちはお弁当が大好きです。食べられる量で、よろしくお願ひします！

