



献立表



2024年10月

広瀬こども園(一般)

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	その他	
01 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				419.2(366.4)
	昼食	食パン トマトスープ さわらのムニエル 大豆とひじきのサラダ	食パン 小麦粉、油 マヨネーズ	さわら、バター だいたず水煮缶詰	トマト、たまねぎ、えのきたけ、かんでん粉 えだまめ、にんじん、ひじき	コンソメ、食塩 食塩 しょうゆ	20.7(16.8) 17.0(15.1) 2.6(2.0)
	午後おやつ	麦茶 コーンフレーク(牛乳)	コーンフレーク	牛乳			
02 水	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			537.9(446.0)
	昼食	白ごはん 豆腐のみそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツとほうれんそうの磯和え	米 豆腐 油	米みそ 豚肉(肩ロース)	なす、もやし、かんでん粉 たまねぎ キャベツ、ほうれんそう、にんじん、きざみのり	かつお・昆布だし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、酒、おろししょうが しょうゆ	21.9(18.6) 26.0(22.1) 1.9(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ミニアメリカンドッグ	ホットケーキ粉、油	牛乳 ウインナー、牛乳、卵			
03 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				395.3(327.3)
	昼食	わかめうどん きゅうりの梅サラダ 黄桃缶	ゆでうどん 砂糖	鶏もも肉 ベーコン	だいこん、にんじん、白ねぎ、カットわかめ きゅうり、切り干しだいこん、うめ干しチューブ 黄桃	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、和風だしの素	13.9(11.3) 12.0(9.6) 2.4(2.0)
	午後おやつ	牛乳 りんご蒸しパン	米粉、砂糖、油	牛乳 無調整豆乳	りんご		
04 金	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				465.5(407.9)
	昼食	ホイコーロー丼 中華スープ 白菜の酢の物	米、砂糖、油 砂糖	豚ばら肉、米みそ 木綿豆腐	キャベツ、にんじん、ピーマン、干しいたけ えのきたけ、にら、かんでん粉 はくさい、きゅうり、わかめ(乾)	酒、しょうゆ 鶏がらスープの素、食塩 酢、食塩	13.1(11.1) 21.1(17.7) 1.5(1.2)
	午後おやつ	麦茶 杏仁豆腐	やわらか杏仁豆腐の素	牛乳			
05 土	昼食	カレーライス いんげんのごまあえ パイン缶	米、じゃがいも、油 砂糖、いりごま	豚こま肉	たまねぎ、にんじん いんげん、にんじん パイン缶	カレールーウ しょうゆ	652.3(521.9) 20.7(16.6) 23.7(19.0)
	午後おやつ	麦茶 せんべい	ぱりんこ				3.0(2.4)
	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		508.3(418.5)
07 月	午前おやつ	ひとくちゼリー			ひとくちゼリー		508.3(418.5)
	昼食	白ごはん しめじのみそ汁 鶏肉のはちみつレモン焼き かぼちゃサラダ	米 はちみつ マヨネーズ	米みそ 鶏もも肉	しめじ、人参、たまねぎ、かんでん粉 レモン果汁 かぼちゃ、きゅうり、たまねぎ	かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ 食塩	24.6(20.0) 12.7(10.2) 1.3(1.0)
	午後おやつ	牛乳 どら焼き(カスタード)	どら焼き	牛乳			
08 火 精 進 料 理	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				490.8(423.6)
	昼食	くりごはん 大根のみそ汁 ひりょうず煮 きつね和え	米、ゆでくり 砂糖、いりごま ごま油、砂糖	米みそ がんもどき 油揚げ	こんぶ(だし用) だいこん、まいたけ、白ねぎ、かんでん粉 にんじん、しいたけ もやし、こまつな、にんじん	酒、食塩 昆布だし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、昆布だし、みりん、酒 かつお・昆布だし汁、しょうゆ	15.3(12.5) 20.3(17.8) 2.0(1.6)
	午後おやつ	牛乳 ココアクッキー	小麦粉、砂糖、ココア(ピュアココア)	牛乳 バター、無調整豆乳			
09 水 防 災 訓 練	午前おやつ	ひとくちチーズ		チーズ			451.7(377.1)
	昼食	白ごはん はくさいのすまし汁 さばのみそ煮 きんぴらごぼう	米 砂糖 しらたき、砂糖、いりごま、ごま油	さば、米みそ	はくさい、えのきたけ、カットわかめ、かんでん粉 ごぼう、にんじん、ピーマン	かつおだし汁、しょうゆ、だしの素、昆布だし、食塩 みりん、酒、おろししょうが しょうゆ、みりん	18.6(16.0) 13.2(11.9) 1.7(1.5)
	午後おやつ	牛乳 カルピス蒸しパン	ホットケーキ粉	牛乳 牛乳、カルピス			
10 木	午前おやつ	カルシウムせんべい	カルシウムせんべい				402.4(333.0)
	昼食	ちゃんぽん麺 シュウマイ チーズ	ゆで中華めん、ごま油 しゅうまいの皮、片栗粉	えび、豚こま肉 豚ひき肉 チーズ	チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、干しいたけ 白ねぎ、しょうが	塩ラーメンスープ 酒、しょうゆ、食塩	18.8(15.2) 13.4(10.7) 3.4(2.8)
	午後おやつ	麦茶 青りんごゼリー	カップゼリー青りんご		りんご		
11 金 誕 生 会	午前おやつ	アスパラガス(ギンビス)	アスパラガス				561.7(522.3)
	昼食	ケチャップチキンライス 野菜スープ えびフライ キャベツのもりもりサラダ	米 パン粉、油、小麦粉 油	鶏もも肉 えび	マッシュルーム缶、ミックスベジタブル にんじん、たまねぎ、しめじ、かんでん粉 キャベツ、りんご、干しぶどう	ケチャップ、コンソメ、食塩 コンソメ、食塩 食塩 酢、食塩	18.5(15.4) 18.9(16.0) 2.5(2.1)
	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			
12 土	昼食	豚丼 わかめのみそ汁 ひじきの五目煮	米、砂糖 砂糖	豚こま肉 米みそ 油揚げ、大豆(ゆで)	たまねぎ 切り干しだいこん、わかめ(乾) にんじん、ひじき	酒、みりん、しょうゆ かつおだし汁、だしの素、昆布だし しょうゆ、だしの素、昆布だし	476.4(381.2) 17.7(14.1) 16.1(12.9)
	午後おやつ	麦茶 ひとくちバームクーヘン	ひとくちバームクーヘン				1.7(1.4)
	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				421.8(368.5)
15 火	午前おやつ	ウエハース(いちご)	いちごウエハース				421.8(368.5)
	昼食	食パン コンソメスープ ローストチキン コロコロサラダ	食パン マヨネーズ	ベーコン 鶏もも肉 大豆(ゆで)	キャベツ、もやし、にんじん、かんでん粉 レモン果汁 きゅうり、コーン、にんじん、ごぼう	コンソメ、食塩、パセリ粉 酒、しょうゆ、おろししょうが、オイスターソース しょうゆ	21.8(17.6) 21.8(18.9) 2.2(1.8)
	午後おやつ	麦茶 ソフール		ヨーグルト(加糖)			
16 水 お ま つ り ご つ こ 収 穫 祭	午前おやつ	ひとくちチーズ(つくし・ちゅうりっぷ)		チーズ			887.2(770.0)
	昼食	雪の宿(さくら〜) 秋野菜カレーライス(未・以) 福神漬(以) 切干大根のサラダ(未満児)	ソフトせんべい 米、さつまいも、油 砂糖	豚こま肉 ツナ油漬缶	たまねぎ、にんじん、エリンギ、しめじ 福神漬 にんじん、切り干しだいこん、きゅうり	カレールーウ 酢、しょうゆ	25.5(22.9) 33.5(29.1) 4.9(4.2)
	午後おやつ	牛乳 ポップコーン	砂糖、油	牛乳 バター、牛乳	とうもろこし	食塩	