

令和5年度 10月 献立表

こま草保育園

日付	献立名	材料名			おやつ
		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	
19 木	ごはん 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮付け みそ汁（わかめ）	米、さといも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、ほぎ、木綿豆、みそ、油揚げ	なめこ、にんじん、国産切干だいこん、ねぎ、青のり、カットわかめ	お菓子 牛乳
20 金	ごはん 高野豆腐の煮物 ゆかり和え みそ汁（さつまいも） 果物（オレンジ）	米、さつまいも、三温糖	牛乳、鶏もも肉、高野豆腐、みそ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、国産干ししいたけ、カットわかめ	きんとんパイ 牛乳
23 月	ごはん 味噌おでん 春雨のすまし汁 果物（バナナ）	米、小麦粉、つきこ、三温糖、三温糖、なたね油、はるさめ	牛乳、卵、厚揚げ、みそ	だいこん、バナナ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	ブアマンケーキ 牛乳
24 火	ごはん 鶏肉のレモン煮 ポテトサラダ みそ汁（はくさい）	米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、レモン果汁	きかん棒 牛乳
25 水	きのこごはん がんもの煮つけ みそ汁（とうふ） 果物（りんご）	米	牛乳、がんもどき、木綿豆腐、鶏肉、みそ	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、みつば、国産干ししいたけ、カットわかめ	手作り鬼蒸しばん 牛乳
26 木	麦ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とわかめのおひたし かぶのあったか汁	米、押麦、三温糖、片栗粉、ごま	牛乳、さば、鶏肉、みそ	もやし、かぶ、ほうれんそう、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ	みたらし団子 牛乳 未：バナナスティックケーキ
27 金	酵母パン ブロッコリーのサラダ クリームシチュー 果物（オレンジ）	酵母パン、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚肉	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ	バナナチップ 牛乳
30 月	麦ごはん 鶏の照り焼き 大根サラダ みそ汁（かぼちゃ）	米、マヨドレ、押麦、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、ツナ、油揚げ	だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、カットわかめ	はとむぎおこし 牛乳
31 火	飛騨牛ビビンバ シュウマイ わかめスープ 果物（りんご）	米、三温糖、白いりごま、ごま油	牛乳、無添加国産ポークシュウマイ、飛騨牛	ぶどうジュース、りんご、もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、ぜんまい、コーン、ねぎ、にんにく、しょうが、カットわかめ	ハロウィンデザート ぶどうジュース

お誕生月お祝いメニュー

*今月の栄養価（1日平均）

エネルギー 570Kcal

たんぱく質 22.3g

脂質 16.9g

食塩 1.6g

*未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。

*土曜日は、お菓子がです。

*食材の都合により献立を変更する場合があります。