



令和1年度10月 こんだてひょう

担当 佐藤 (もんもん)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
1 火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(里芋・わかめ) 魚のもみじ煮 キャベツの香り漬け	ドリンクヨーグルト きなこ クリームサンド	635.3(470.9) 27.6(21.5) 12.6(9.8) 3.0(2.1)	ごはん(押麦・キヌア入り) 豚肉とうずら卵のガーリック炒め かぼちゃのチーズ焼き	376.8(256.5) 12.7(8.5) 10.8(7.0) 0.7(0.5)
2 水	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(油あげ・ねぎ) コーン焼き 大根サラダ	牛乳 カルテツウエハース ソフトせんべい 動物ビスケット	584.5(470.6) 19.1(18.0) 20.4(15.8) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鶏肉団子 じゃが芋炒め	394.2(246.7) 11.2(6.4) 12.5(6.8) 1.4(0.8)
3 木	豆乳 ヨーグルト	ロールパン 大豆とウインナーのスープ煮 マカロニサラダ	牛乳 昆布おにぎり	557.9(458.9) 17.3(16.8) 19.0(15.2) 2.1(1.6)	カレーうどん ゼリー	310.5(228.1) 8.5(6.0) 8.1(5.7) 0.9(0.6)
4 金	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(なめこ・豆腐) 豚と大根の炒め煮 チンゲンサイのナムル	ドリンクヨーグルト ポストンクッキー	560.0(464.4) 19.0(18.2) 15.7(12.7) 2.0(1.6)	ごはん(胚芽押麦・キヌア) 豆腐の五目焼き わかめとえのきの酢の物	337.1(236.0) 13.2(9.2) 7.0(4.9) 0.6(0.4)
5 土	豆乳 ヨーグルト	きつねうどん	牛乳 チーズクラッカー 焼きいもクッキー ビスコ			
7 月	豆乳 ヨーグルト	マーボーラーメン スープ(キャベツ・コーン) フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	563.8(468.0) 23.7(21.4) 13.9(11.7) 2.8(2.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) さつまいもと豚肉の甘辛炒め ほうれん草のナムル	344.6(241.4) 9.5(6.7) 8.1(5.7) 0.5(0.4)
8 火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(かぼちゃ・にら) 魚の生姜焼き 春雨サラダ	ドリンクヨーグルト 甘辛せんべい クリームサンド かりんとう	548.3(466.9) 24.0(22.8) 11.5(10.6) 2.0(1.6)	ゆかりごはん 筑前煮 ハッシュポテト	333.8(233.6) 9.4(6.5) 6.6(4.6) 0.7(0.5)
9 水	豆乳 ヨーグルト	てりやき野菜丼 みそ汁(高野豆腐・なす)	ドリンクヨーグルト かぼちゃようかん	518.1(438.3) 21.5(20.3) 13.8(11.6) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) 中華風厚焼き卵 切干し大根の旨煮	330.2(231.1) 11.2(7.8) 8.5(6.0) 0.7(0.5)
10 木	豆乳 ヨーグルト	さつまいもごはん すまし汁(豆腐・小松菜) 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのなめたけあえ	牛乳 りんごのパウンド ケーキ	612.6(502.6) 21.7(20.0) 22.0(17.4) 1.9(1.5)	きのこ入りハヤシライス ヨーグルトゼリー	382.7(267.9) 8.9(6.3) 8.9(6.3) 1.1(0.8)
11 金	豆乳 ヨーグルト	ロールパン 豆乳コーン鍋 かぼちゃのサラダ	牛乳 スイートポテト	602.0(489.7) 19.5(18.3) 24.7(19.2) 1.5(1.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) 魚の磯辺焼き もやしと人参の油揚げ炒め	322.8(230.7) 16.0(12.2) 6.1(4.3) 0.6(0.4)
12 土	豆乳 ヨーグルト	豚肉の味噌丼	牛乳 揚げせんべい きらず揚げ 水族館クッキー			
15 火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(わかめ・高野豆腐) シュウマイ ブロッコリーのごま和え	ドリンクヨーグルト 芋けんぴ せんべい 英字ビスケット	522.8(416.8) 20.0(18.0) 12.8(9.7) 2.2(1.6)	クリームシチュー丼 きゅうりの梅おかか和え	356.1(249.3) 11.6(8.1) 7.0(4.9) 1.4(1.0)

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	夕食	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
16 水	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(麩・ねぎ) 厚揚げのケチャップ煮 ひじきのサラダ	ドリンクヨーグルト バナナ蒸しパン	593.8(485.5) 23.1(21.0) 16.6(13.3) 2.4(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) さけの塩焼き ごぼうサラダ	328.2(236.4) 16.8(12.9) 7.2(5.2) 0.7(0.5)
17 木	豆乳 ヨーグルト	ロールパン 大豆とウインナーのスープ煮 マカロニサラダ	牛乳 昆布おにぎり	557.9(458.9) 17.3(16.8) 19.0(15.2) 2.1(1.6)	カレーうどん ゼリー	310.5(228.1) 8.5(6.0) 8.1(5.7) 0.9(0.6)
18 金	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(なめこ・豆腐) 豚と大根の炒め煮 チンゲンサイのナムル	牛乳 カルテツウエハース ソフトせんべい 動物ビスケット	509.3(418.0) 16.9(16.5) 16.7(13.2) 1.7(1.4)	ごはん(胚芽押麦・キヌア) 豆腐の五目焼き わかめとえのきの酢の物	337.1(236.0) 13.2(9.2) 7.0(4.9) 0.6(0.4)
21 月	豆乳 ヨーグルト	マーボーラーメン スープ(キャベツ・コーン) フルーツヨーグルト	牛乳 コーンフレーク	563.8(468.0) 23.7(21.4) 13.9(11.7) 2.8(2.2)	ごはん(押麦・キヌア入り) さつま芋と豚肉の甘辛炒め ほうれん草のナムル	344.6(241.4) 9.5(6.7) 8.1(5.7) 0.5(0.4)
23 水	豆乳 ヨーグルト	てりやき野菜丼 みそ汁(高野豆腐・なす)	ドリンクヨーグルト かぼちゃようかん	518.1(438.3) 21.5(20.3) 13.8(11.6) 1.9(1.5)	ごはん(押麦・キヌア入り) 中華風厚焼き卵 切干し大根の旨煮	330.2(231.1) 11.2(7.8) 8.5(6.0) 0.7(0.5)
24 木	豆乳 ヨーグルト	さつま芋ごはん すまし汁(豆腐・小松菜) 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのなめたけあえ	牛乳 りんごのパウンド ケーキ	612.6(502.6) 21.7(20.0) 22.0(17.4) 1.9(1.5)	きのこ入りハヤシライス ヨーグルトゼリー	382.7(267.9) 8.9(6.3) 8.9(6.3) 1.1(0.8)
25 金	豆乳 ヨーグルト	ロールパン 豆乳コーン鍋 かぼちゃのサラダ	牛乳 ココアビスケット ラムネ いりこ	580.7(470.4) 19.8(18.5) 22.8(17.9) 1.6(1.3)	ごはん(押麦・キヌア入り) 魚の磯辺焼き もやしと人参の油揚げ炒め	322.8(230.7) 16.0(12.2) 6.1(4.3) 0.6(0.4)
26 土	豆乳 ヨーグルト	豚肉の味噌丼	牛乳 揚げせんべい きらず揚げ 水族館クッキー			
28 月	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(かぼちゃ・にら) 魚の生姜焼き 春雨サラダ	ドリンクヨーグルト 甘辛せんべい クリームサンド かりんとう	548.3(466.9) 24.0(22.8) 11.5(10.6) 2.0(1.6)	ごはん(押麦・キヌア入り) 鶏肉団子 じゃが芋炒め	394.2(246.7) 11.2(6.4) 12.5(6.8) 1.4(0.8)
29 火	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(里芋・わかめ) 鶏肉のもみじ煮 キャベツの香り漬け	ドリンクヨーグルト お誕生日会おやつ	651.3(491.6) 27.3(23.2) 14.5(11.3) 2.9(2.1)	ごはん(押麦・キヌア入り) 豚肉とうずら卵のガーリック炒め かぼちゃのチーズ焼き	376.8(256.5) 12.7(8.5) 10.8(7.0) 0.7(0.5)
30 水	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(麩・ねぎ) 厚揚げのケチャップ煮 ひじきのサラダ	ドリンクヨーグルト バナナ蒸しパン	593.8(485.5) 23.1(21.0) 16.6(13.3) 2.4(1.8)	ごはん(押麦・キヌア入り) さけの塩焼き ごぼうサラダ	328.2(236.4) 16.8(12.9) 7.2(5.2) 0.7(0.5)
31 木	豆乳 ヨーグルト	ごはん(押麦・キヌア入り) みそ汁(わかめ・高野豆腐) シュウマイ ブロッコリーのごま和え	牛乳 かぼちゃケーキ	648.6(507.3) 20.8(18.4) 21.4(16.1) 2.3(1.7)	クリームシチュー丼 きゅうりの梅おほかか和え	356.1(249.3) 11.6(8.1) 7.0(4.9) 1.4(1.0)

※都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※栄養価は、()が3歳未満児で記載してあります。

※29日(火)はお誕生日会のため、特別おやつとなります。

※ごはんの中には「胚芽押麦・胚芽米・キヌア」が入っています。

※市販菓子は自然の素材だけを原料に、合成着色料・保存料・化学調味料等を一切使用していない安全なお菓子を出しています。

