



# 献立予定表

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
1	火	ご飯 鶏つくね焼き ひじきサラダ、みそ汁	米、鶏肉、えのき茸、玉ねぎ、卵、パン粉、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、ハム、さつまいも、みそ	ヨーグルト せんべい お茶
2	水	<b>おにぎりの日</b> 八宝菜、ナムル じゃが玉スープ	豚肉、えび、白菜、もやし、人参、ピーマン、たけのこ、椎茸、なると、生姜、きゅうり、ハム、卵、じゃが芋、たまねぎ、ねぎ、中華だしの素	えびせん 牛乳
3	木	コッペパン ミートグラタン サラダ、もやしのスープ	コッペパン、鶏肉、玉ねぎ、ほうれん草、コーン、牛乳、バター、チーズ、かにかま、キャベツ、きゅうり、ベーコン、もやし、えのき茸、コンソメ	★大豆飴 牛乳
4	金	ミルクロールパン はんぺんフライ 野菜の和え物、ワンタンスープ	ミルクロールパン、はんぺん、小麦粉、パン粉、ケチャップ、鶏ささみ、キャベツ、きゅうり、人参、(冷)ワンタン、青梗菜、玉ねぎ、椎茸、中華だしの素	ワッフル 乳酸飲料
5	土		<b>運動会</b>	
7	月	バターロールパン 鶏のから揚げ 野菜ソテー、冬瓜のスープ	バターロールパン、鶏肉、大蒜、生姜、片栗粉、ほうれん草、鯉節、もやし、人参、しらす、パプリカ、卵、かにかま、冬瓜、コンソメ	ビスケット バナナ 牛乳
8	火	ご飯 さばのみそ煮 サラダ、南瓜のみそ汁	米、さば、生姜、みそ、キャベツ、人参、きゅうり、ベーコン、粉チーズ、マヨネーズ、かぼちゃ、小松菜、みそ	★たこやき お茶
9	水	<b>おにぎりの日</b> 鶏の照り焼き 肉野菜炒め、澄まし汁	鶏肉、生姜、豚肉、人参、ピーマン、もやし、キャベツ、豆腐、青梗菜、えのき茸、わかめ	★きなこサンド 牛乳
10	木	コッペパン スパニッシュオムレツ ツナサラダ、野菜スープ	コッペパン、卵、ベーコン、チーズ、ケチャップ、コンソメ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、人参、小松菜、パプリカ、玉ねぎ、しめじ、鶏肉、コンソメ	せんべい ごまビスケット 牛乳
11	金	ご飯 カレーのから揚げ ごま和え、鶏ごぼう汁	米、かれい、小麦粉、カレー粉、ちくわ、もやし、小松菜、人参、ごま、鶏肉、豆腐、白菜、ごぼう、ねぎ	ヨーグルト せんべい お茶
12	土	ミートソーススパゲティー オレンジ	スパゲティー、豚肉、玉ねぎ、人参、大蒜、トマトピューレ、パセリ、コンソメ、粉チーズ、オレンジ	お菓子 乳酸飲料
15	火	ご飯 白身魚のフライ マカロニサラダ、沢煮椀	米、白身魚、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ハム、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ、ブロッコリー、豚肉、大根、青梗菜、椎茸、ごぼう	りんごゼリー 牛乳
16	水	<b>おにぎりの日</b> 豚肉と青菜の炒め物 さわやか漬け、大根のみそ汁	豚肉、玉ねぎ、小松菜、しめじ、人参、生姜、大蒜、パイナップル缶詰、キャベツ、きゅうり、あげ、大根、ねぎ、みそ	コーンフレーク 牛乳



小丸山認定こども園

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
17	木	ご飯 焼き餃子、中華風春雨 大根のみそ汁	(冷)餃子、卵、もやし、たけのこ、人参、なると、春雨、椎茸、中華だしの素、あげ、大根、小松菜、みそ	★スイートポテト 牛乳
18	金	ご飯 魚のみそマヨ焼き 切干大根の和え物、澄まし汁	米、赤魚、みそ、マヨネーズ、ちくわ、切り干し大根、きゅうり、人参、ごま油、じゃが芋、えのき茸、ねぎ、わかめ	ミニドーナツ 乳酸飲料
19	土	野菜ラーメン ゼリー	中華麺、豚肉、キャベツ、人参、もやし、大蒜、生姜、ねぎ、なると、中華だしの素、ゼリー	お菓子 乳酸飲料
21	月	ミルクロールパン チキンハンバーグ サラダ、南瓜シチュー	ミルクロールパン、鶏肉、えのき茸、玉ねぎ、卵、パン粉、ケチャップ、ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン、鶏肉、かぼちゃ、ブロッコリー、しめじ、牛乳、コンソメ	せんべい、柿 牛乳
22	火	ご飯 キッズおでん ツナマヨ和え、みそ汁	米、豚肉、ちくわ、焼豆腐、大根、じゃが芋、人参、ツナ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、パプリカ、マヨネーズ、麩、青梗菜、えのき茸、みそ	★フルーツポンチ お茶
23	水	※お弁当の持参を お願いします。	<b>遠足</b>	★アップルパイ 牛乳
24	木	コッペパン ちくわの磯辺揚げ ひじき煮、スープ	コッペパン、ちくわ、小麦粉、青のり、ひじき、大豆水煮、鶏肉、白滝、人参、いんげん、あげ、じゃが芋、青梗菜、えのき茸、コンソメ	ヨーグルト せんべい お茶
25	金	さつま芋ときのこのカレー ハム野菜サラダ プリン	米、豚肉、さつま芋、玉ねぎ、人参、しめじ、バター、りんご、ケチャップ、ソース、カレールウ、ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、プリン、ホイップクリーム、みかん缶詰	ビスコ ヤクルト
26	土	五目うどん ヨーグルト	うどん、鶏肉、玉ねぎ、ほうれん草、人参、なると、あげ、ねぎ、ヨーグルト	お菓子 乳酸飲料
28	月	バターロールパン 厚揚げの中華風煮 春雨サラダ、野菜スープ	バターロールパン、厚揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、たけのこ、ねぎ、生姜、大蒜、片栗粉、かにかま、春雨、きゅうり、もやし、ごま油、卵、小松菜、えのき茸、中華だしの素	★ふかし芋 牛乳
29	火	ご飯 肉団子、ポテトサラダ 切り干し大根のみそ汁	米、豚肉、玉ねぎ、パン粉、パプリカ、じゃが芋、人参、きゅうり、ハム、マヨネーズ、あげ、切り干し大根、青梗菜、みそ	ヨーグルト せんべい お茶
30	水	おにぎりの日 春巻き、青菜の和え物 豆腐となめこのみそ汁	(冷)春巻き、ツナ、ほうれん草、もやし、人参、ごま、なめこ、豆腐、ねぎ、みそ	バウムクーヘン 牛乳
31	木	ツイストパン 南瓜グラタン サラダ、野菜スープ	ツイストパン、かぼちゃ、鶏肉、玉ねぎ、バター、コンソメ、牛乳、チーズ、パセリ、ハム、白菜、ブロッコリー、りんご、キャベツ、人参、コーン	🍌マフィン 牛乳

\* 使用頻度が高い調味料は省略しています。(食塩、胡椒、醤油、砂糖、酢、サラダ油、昆布、鰹、煮干だし)

\* 10月献立の平均栄養素(以上児)・・・たんぱく質23g、脂質18.9g、塩分2g、エネルギー554kcal

(未満児)・・・たんぱく質18.4g、脂質15g、塩分1.6g、エネルギー443kcal

\* 行事等により献立が変更することがあります。

\* 毎週水曜日は「おにぎりの日」です。

