



献立予定表

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
1	水	おにぎりの日 春巻き、春雨サラダ 中華スープ	(冷)春巻き、ハム、きゅうり、春雨、たまご、ごま油、わかめ、えのき茸、ねぎ、中華だし	ヨーグルト 源氏パイ お茶
2	木	ご飯 麻婆豆腐 和え物、卵スープ	米、豆腐、豚肉、人参、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ、生姜、大蒜、ごま油、みそ、片栗粉、ちくわ、切り干し大根、きゅうり、ごま、卵、小松菜、えのき茸、コンソメ	★あげパン 牛乳
3	金	ツイストパン 鶏つくね キャベツの和え物、ワンタンスープ	ツイストパン、鶏肉、玉ねぎ、えのき茸、生姜、パン粉、卵、片栗粉、キャベツ、人参、きゅうり、かにかま、ごま油、(冷)ワンタン、青梗菜、椎茸、中華だし	せんべい 乳酸飲料
4	土	五目うどん バナナ	うどん、鶏肉、あげ、なると、ほうれんそう、ねぎ、人参、たまねぎ、バナナ	お菓子 乳酸飲料
6	月	ご飯 鯖のみそ煮 肉野菜炒め、澄まし汁	米、鯖、生姜、みそ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、キャベツ、豆腐、小松菜、えのき茸	ウエハース せんべい 牛乳
7	火	コッペパン コーンフレークチキン しょうゆフレンチ、スープ	コッペパン、鶏肉、コーンフレーク、マヨネーズ、ほうれん草、もやし、人参、ピーマン、パプリカ、しらす、鰹節、卵、かにかま、冬瓜、青梗菜、中華だし、片栗粉	ヨーグルト せんべい お茶
8	水	おにぎりの日 ハンバーグ レンコンサラダ、澄まし汁	合いびき肉、玉ねぎ、卵、牛乳、パン粉、ソース、ケチャップ、蓮根、ハム、コーン、マヨネーズ、すりごま、大根、里芋、ほうれん草	★豆腐ドーナツ 牛乳
9	木	ご飯 鯖の野菜あんかけ サラダ、めった汁	米、鯖、片栗粉、玉ねぎ、えのき茸、ピーマン、片栗粉、ハム、春雨、もやし、きゅうり、人参、ごま油、豚肉、豆腐、さつま芋、大根、みそ	★豆乳くずもち お茶
10	金	さつま芋ときのこのカレー ハム野菜サラダ ぶどうゼリー	米、豚肉、さつま芋、玉ねぎ、人参、りんご、しめじ、カレールウ、ケチャップ、ソース、ハム、キャベツ、きゅうり、コーン、ぶどうゼリー	スティックパン 乳酸飲料
11	土			
14	火	バターロールパン 白身魚のフライ サラダ、ポタージュスープ	バターロールパン、白身魚、小麦粉、パン粉、ケチャップ、ツナ、ブロッコリー、きゅうり、人参、コーン、南瓜、玉ねぎ、ベーコン、牛乳、バター、パセリ	★フルーチェ ビスケット お茶
15	水	おにぎりの日 ポークピカタ コーンソテー、スープ	豚肉、小麦粉、ケチャップ、ベーコン、キャベツ、人参、しめじ、コーン、鶏肉、冬瓜、青梗菜、玉ねぎ、コンソメ、カレー粉	★ジャムサンド 牛乳
16	木	ご飯 キッズおでん ツナマヨ和え、麩のみそ汁	米、豚肉、ちくわ、焼き豆腐、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、白菜、えのき茸、みそ	★大学芋 牛乳



小丸山認定こども園

日	曜	献立名	献立材料	おやつ
17	金	ミルクロールパン 魚のみそマヨ焼き 3色ごま和え、わかめスープ	ミルクロールパン、赤魚、あげ、ほうれん草、もやし、人参、すりごま、じゃが芋、えのき茸、ねぎ、わかめ、コンソメ	ビスケット 乳酸飲料
18	土	カレーうどん オレンジ	うどん、豚肉、人参、玉ねぎ、ねぎ、青梗菜、あげ、カレールウ、オレンジ	お菓子 乳酸飲料
20	月	フランスパン かに玉、ブロッコリーのサラダ さつま芋のシチュー	フランスパン、かにかま、卵、ブロッコリー、きゅうり、コーン、豚肉、さつま芋、玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ、コンソメ、牛乳	ヨーグルト せんべい お茶
21	火	ご飯 すき焼き風煮 さわやか漬け、みそ汁	米、牛肉、人参、玉ねぎ、白滝、ごぼう、麩、キャベツ、きゅうり、パイン缶、あげ、じゃが芋、ほうれん草、えのき茸、みそ	★クッキー 牛乳
22	水	おにぎりの日 鶏肉のカレー揚げ マカロニサラダ、みそ汁	鶏肉、生姜、大蒜、片栗粉、カレー粉、ハム、マカロニ、きゅうり、コーン、マヨネーズ、あげ、里芋、大根、小松菜、人参、みそ	★蒸しパン 牛乳
23	木	ご飯 豆腐のまさご揚げ ゆかり和え、けんちん汁	米、豆腐、ツナ、ひじき、人参、玉ねぎ、コンソメ、片栗粉、ちくわ、キャベツ、しそふりかけ、豚肉、里芋、大根、ごぼう、ねぎ、みそ	バナナ ビスケット 牛乳
24	金		遠足	★アップルパイ 牛乳
25	土	ソース焼きそば バナナ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ピーマン、ソース、コンソメ、バナナ	お菓子 乳酸飲料
27	月	ご飯 厚焼きたまご 筑前煮、みそ汁	米、卵、かにかま、ねぎ、鶏肉、里芋、人参、大根、蓮根、筍、ごぼう、いんげん、玉ねぎ、小松菜、しめじ、みそ	★ピザパン 牛乳
28	火	ご飯 豚の生姜焼き ポテトサラダ、大根のみそ汁	米、豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、ピーマン、ハム、じゃが芋、きゅうり、マヨネーズ、はんぺん、切り干し大根、青梗菜、みそ	ヨーグルト せんべい お茶
29	水	おにぎりの日 焼売、ひじき煮 なめこのみそ汁	(冷)シュウマイ、ひじき、さつま揚げ、大豆、白滝、人参、いんげん、なめこ、豆腐、白菜、ねぎ、みそ	★きなこマカロニ 牛乳
30	木	コッペパン 厚揚げの中華風煮 ベイクドポテト、スープ	コッペパン、厚揚げ、豚肉、玉ねぎ、人参、筍、ねぎ、しょうが、にんにく、片栗粉、じゃが芋、青のり、卵、青梗菜、しめじ、中華だし	★マシュマロトースト 牛乳
31	金	ミルクロールパン パンプキングラタン🍷 ドレッシングサラダ、スープ	ミルクロールパン、鶏肉、南瓜、玉ねぎ、しめじ、マカロニ、コンソメ、チーズ、パセリ、牛乳、バター、ツナ、白菜、ブロッコリー、りんご、ベーコン、キャベツ、人参、コーン	南瓜プリン お茶

* 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。