



れいわ7ねん

10がつ

こんだてひょう



町立おがのこども園

日／曜	こんだて 献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 ／ 水	いりどり なっとうあえ ミニゼリー みそしる ごはん	じゃがいも／こんにやく(精粉)／砂糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／★ホットケーキミックス／バター／メープルシロップ	鶏肉モモ／★さつま揚げ／挽きわり納豆／魚粉／★牛乳／★スキムミルク／★たまご	にんじん／いんげん／ほうれんそう／だいずもやし／はくさい／玉葱	ホットケーキ ぎゅうにゅう	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 15.1 g
2 ／ 木	なまあげのいためもの マカロニサラダ バナナ みそしる ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／★マカロニ／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／★薄力粉／揚げ油	生揚げ／豚肩／★ロースハム／魚粉	キャベツ／きくらげ(乾)／にんじん／きゅうり／★りんご／★バナナ／だいこん／葱	みそポテト むぎちゃ	エネルギー 554 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 19.1 g
3 ／ 金	とりのからあげ こまつなとコーンのごまあえ オレンジ みそしる わかめごはん	かたくり粉／揚げ油／冷凍コーン／ごま(いり)／砂糖／水稲穀粒(精白米)	鶏肉モモ／魚粉／わかめ／★パニール／★ウィンナー	にんにく／しょうが／こまつな／にんじん／パレンシアオレンジ／キャベツ／玉葱	アイス	エネルギー 610 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 23.8 g
6 ／ 月	つくね あまずあえ じゅうごやだいふく みそしる さつまいもごはん	かたくり粉／三温糖／砂糖／大福もち／水稲穀粒(精白米)／さつまいも／黒ごま(いり)／★スパゲッティ／サラダ油	鶏ひき肉／木綿豆腐／わかめ／魚粉／凍り豆腐／★ウィンナー	玉葱／きゅうり／レタス／みかん缶／だいこん／えのきたけ／にんじん／青ピーマン／トマト缶詰(ホール)	ナポリタン むぎちゃ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.4 g
7 ／ 火	しろみぎかなのチーズやき きんぴらごぼう ブロッコリーのおかかあえ オレンジ ぐだくさんみそしる・ごはん	砂糖／サラダ油／さいとも／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン／グラニュー糖	むきかだい／★パルメザンチーズ／かつお節／魚粉／★牛乳	にんじん／ごぼう／ブロッコリー／パレンシアオレンジ／だいこん／ねぎ／はくさい／生しいたけ(園床栽培、生)	シュガートースト ぎゅうにゅう	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 17.3 g
8 ／ 水	マーボー豆腐 キャベツのごまマヨあえ ミニゼリー のっぺいじる ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／ごま(いり)／★ミニゼリー／さいとも／水稲穀粒(精白米)／さつまいも／黒ごま(いり)	木綿豆腐／豚ひき肉／★生食竹輪／魚粉	しょうが／にんにく／ねぎ／にんじん／生しいたけ(園床栽培、生)／キャベツ／ごぼう／だいこん／れんこん／レモン(果汁、生)	だいがくいも むぎちゃ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 17.2 g
9 ／ 木	ポークチャップ だいずとひじきのサラダ バナナ とうふスープ ごはん	サラダ油／ごま(いり)／ごま油／冷凍コーン／水稲穀粒(精白米)／★中力粉／三温糖／揚げ油	豚肩ロース／ゆで大豆／干ひじき(ｽﾏｲﾙ以釜、乾)／木綿豆腐／★ブルガリアヨーグルト	玉葱／ぶなしめじ／青ピーマン／にんじん／きゅうり／レタス／★バナナ／こまつな	ドーナツ むぎちゃ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 20.6 g
10 ／ 金	チキンカレー フレンチサラダ かき ぎゅうにゅう むぎごはん	じゃがいも／サラダ油／砂糖／おむぎ(押麦)／水稲穀粒(精白米)	鶏肉モモ／わかめ／★牛乳(カレｰ用)／★ブルガリアヨーグルト	にんじん／玉葱／キャベツ／きゅうり／レタス／レーズン／みかん缶／かき(甘がき)／★バナナ／もも缶	フルーツヨーグルト	エネルギー 590 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 15.9 g
14 ／ 火	とりにくのいそべやき きりぼしだいこんのソテー オレンジ まめまめみそしる ごはん	サラダ油／砂糖／じゃがいも／水稲穀粒(精白米)／★フランスパン／★バター／粉糖	鶏肉モモ／あおのり／★ウィンナー／豆乳／魚粉／★牛乳／★たまご	切干しだいこん／にんじん／パレンシアオレンジ／キャベツ／えのきたけ／だいずもやし／ねぎ	フレンチトースト ぎゅうにゅう	エネルギー 625 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 20.7 g
15 ／ 水	はんぺんチーズフライ いそかあえ ミニゼリー みそしる ごはん	★薄力粉／★パン粉(乾燥)／揚げ油／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／砂糖／甘納豆(あずき)	★はんぺん／★プロセスチーズ／★たまご／きずみのり／魚粉／凍り豆腐／★スキムミルク／★牛乳	キャベツ／こまつな／ほうれんそう／だいこん／にんじん	むしばん むぎちゃ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 12.6 g
16 ／ 木	さばのみそに さんしょくナムル バナナ すましじる ごはん	砂糖／ごま(いり)／ごま油／水稲穀粒(精白米)／★ぎょうさの皮／冷凍コーン	さば／★なると／魚粉／★牛乳／★ウィンナー／★プロセスチーズ	しょうが／ほうれんそう／にんじん／だいずもやし／★バナナ／こまつな／青ピーマン	ミニピザ ぎゅうにゅう	エネルギー 577 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 19.8 g

日／曜	こんだて 献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
17 ／ 金	しかくハンバーグ レタス やさいサラダ りんご さつまいもスープ こどもパン	★パン粉(乾燥)／サラダ油／砂糖／ごま油／さつまいもペースト／★ロールパン／ごはん／ごま(いり)	豚ひき肉／鶏ひき肉／★たまご／★スキムミルク／★牛乳／かつお節／焼きのり	玉葱／にんじん／レタス／トマト／ブロッコリー／★りんご	やきおにぎり むぎちゃ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.5 g
20 ／ 月	にくやさしいため さつまいものあまに ミニゼリー みそしる ごはん	ごま油／砂糖／ごま(乾)／さつまいも／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★マカロニ	豚肩ロース／魚粉／★牛乳／きな粉(大豆)	玉葱／にんじん／にら／もやし／にんにく／しょうが／えのきたけ／キャベツ	きなこマカロニ ぎゅうにゅう	エネルギー 625 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 20.1 g
21 ／ 火	チキンのトマトに ポパイサラダ バナナ わかめスープ ごはん	サラダ油／砂糖／かたくり粉／冷凍コーン／ごま(いり)／水稲穀粒(精白米)／★ホットケーキミックス／三温糖	鶏肉モモ／★ロースハム／わかめ／★牛乳	にんにく／玉葱／ほんしめじ／えのきたけ／トマト缶詰(ホール)／ほうれんそう／★バナナ／あさつき	やきまんじゅう むぎちゃ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.0 g
22 ／ 水	わふうミートローフ ちゅうかあえ グレープフルーツ チンゲンサイのスープ ごはん	サラダ油／★パン粉(乾燥)／かたくり粉／ごま油／砂糖／水稲穀粒(精白米)／じゃがいも／揚げ油	豚ひき肉／干ひじき(ｽﾏｲﾙ以釜、乾)／★牛乳／★スキムミルク／ツナ缶／木綿豆腐	にんじん／玉葱／切干しだいこん／だいずもやし／きゅうり／ピンクグレープフルーツ／チンゲンツアイ／ねぎ	フライドポテト ぎゅうにゅう	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 25.0 g
23 ／ 木	にくじゃが あおなのにびたし バナナ みそしる ごはん	じゃがいも／しらたき／砂糖／サラダ油／★ミニゼリー／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン	豚モモ／生揚げ／魚粉／★牛乳	玉葱／にんじん／こまつな／はくさい／えのきたけ／ブルーベリー(ジャム)	ジャムサンド ぎゅうにゅう	エネルギー 594 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.0 g
24 ／ 金	さけのさいきょうやき チンゲンサイのソテー オレンジ さつまじる ごはん	砂糖／冷凍コーン／ごま油／さつまいも／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／★中力粉／揚げ油	さけ／わかめ／★ウィンナー／魚粉／おから	チンゲンツアイ／パレンシアオレンジ／ごぼう／にんじん／だいこん	おからドーナツ むぎちゃ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.9 g
27 ／ 月	たんじょうかい タコライス さつまいもスティック ミニゼリー はるさめスープ	サラダ油／砂糖／さつまいも／かたくり粉／揚げ油／★ショートケーキ／緑豆はるさめ／冷凍コーン／水稲穀粒(精白米)／上新粉	豚ひき肉	玉葱／にんにく／しょうが／青ピーマン／レタス／トマト／ほんしめじ／きくらげ(乾)／こまつな	みたらしだんご むぎちゃ	エネルギー 658 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 16.9 g
28 ／ 火	バーベキューチキン やさしいため バナナ みそしる ごはん	三温糖／サラダ油／水稲穀粒(精白米)／★うどん(生)／揚げ油／粉糖	鶏肉モモ／★ウィンナー／魚粉／★牛乳	にんにく／キャベツ／にんじん／もやし／青ピーマン／きくらげ(乾)／★バナナ／だいこん／玉葱	うどんチップ ぎゅうにゅう	エネルギー 617 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.4 g
29 ／ 水	さかなのスティックあげ おこのみしらあえ オレンジ かきたまじる ごはん	かたくり粉／揚げ油／水稲穀粒(精白米)／★スパゲッティ／サラダ油／★バター／★薄力粉	めかじきスティック／木綿豆腐／★たまご／魚粉／豚ひき肉／★パルメザンチーズ	しょうが／リーフレタス／西洋かぼちゃ(冷凍)／きゅうり／★りんご／パレンシアオレンジ／こまつな／玉葱／にんじん／青ピーマン／にんにく／トマト缶詰(ホール)	ミートソーススパ むぎちゃ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.3 g
31 ／ 金	ぶたにくのしょうがやき ちぐさおひたし かぼちゃプリン みそしる ごはん	糸こんにやく／砂糖／サラダ油／ごま(いり)／★プリン／水稲穀粒(精白米)／★食パン(市販品)／★ソフトタイプマーガリン	豚肩ロース／油揚げ／魚粉／★牛乳／★パルメザンチーズ	玉葱／しょうが／にんにく／こまつな／にんじん／はくさい／えのきたけ	チーズスティック ぎゅうにゅう	エネルギー 619 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 25.1 g



◎食材の納品状況等により、献立・調理法に変更がある場合があります。
◎★印はアレルギー除去対象食品です。
◎30日(木)は親子バス遠足のため、お弁当の日です。(おやつの提供もありません)

