

# 10月の献立表

和光なかよしこども園 2023年10月



名阪食品  
NIPPON SHOKUJIN

日 曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	ざいりょう				その他
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの		
		魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油類・砂糖類・いも類		
2月	炒り鶏 フロッコリーのマヨコーンと和え 味噌汁 ご飯	鶏肉 味噌	筍,人参,干しいだけ,ごぼう,蓮根,グリーンピース フロッコリー,コーン 玉葱	サラダ油,砂糖 マヨドレ さつま芋 米	だし汁,みりん,醤油 塩 天然だし	
	にんじん煮 ホットケーキ 牛乳	牛乳,玉子 牛乳	人参	砂糖 ホットケーキミックス,砂糖 メーブルシロップ		
3火	キーマカレー ツナサラダ バナナヨーグルト 大根煮	豚肉 ツナ ヨーグルト	玉葱,人参,ピーマン,コーン,生姜,にんにく きゃべつ,胡瓜,人参 バナナ	サラダ油,米 サラダ油,砂糖 砂糖	ル対向カレーフレーク,ケチャップ ウスターソース 酢,塩,こしょう 天然だし	
	きつねおにぎり 麦茶	味付油揚げ	大根	米	麦茶	
4水	鯉の竜田揚げ 白菜のゆかり和え 味噌汁 ご飯	さば 味噌	生姜 白菜,胡瓜,もやし,ゆかり 大根,豆苗	片栗粉,サラダ油 米	醤油,料理酒 天然だし	
	茹でフロッコリー きなこスナック 牛乳	きな粉 牛乳	フロッコリー	焼酎,マーガリン,砂糖	塩	
5木	鶏の味噌焼き 切り干し大根煮 すまし汁 ご飯	鶏肉,味噌 さつま揚げ 油揚げ	生姜 切干大根,人参,小松菜 わかめ,えのき草	砂糖 砂糖 米	醤油,料理酒,みりん 醤油,天然だし 天然だし,塩,醤油	
	赤ちゃんせんべい ぶどうフルーチェ 麦茶	牛乳		赤ちゃんせんべい フルーチェベース	麦茶	
6金	肉うどん 竹輪の青のりチーズ焼き オレンジ 蒸しさつま芋	豚肉 竹輪,粉チーズ	干しいだけ,玉葱,人参,長葱,ほうれん草 青のり粉 オレンジ	うどん,サラダ油,砂糖 マヨドレ	天然だし,めんつゆ,醤油,みりん	
	ツナピラフおにぎり 麦茶	ツナ	人参,コーン,グリーンピース	米	塩,こしょう,コンソメ 麦茶	
7土	マーボー豆腐丼 青梗菜のナムル 中華スープ ポーロ マリービスケット 麦茶	豆腐,豚肉,味噌	長葱,にんにく,生姜,グリーンピース 青梗菜,赤ピーマン,コーン 玉葱,人参,にら	胡麻油,砂糖,水溶き片栗粉,米 胡麻油,砂糖 胡麻油,胡麻 かぼちゃポーロ マリービスケット	醤油,オイスターソース,鶏がらスープ 醤油,鶏がらスープ 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう	
	鶏肉のほうれん草クリーム シャーマンサラダ 味噌汁 ふりかけご飯	鶏肉,牛乳 ウインナー 味噌 ふりかけ	玉葱,ほうれん草 人参,コーン,グリーンピース,胡瓜,パセリ 人参,なめこ	サラダ油,小麦粉 じゃが芋 米	塩,こしょう,コンソメ 酢,コンソメ,塩,こしょう 天然だし	
10火	蒸しかぼちゃ りんごジャムサンドクラッカー 牛乳	牛乳	南瓜	クラッカー,りんごジャム		
	千草焼き 三色野菜の味噌和え すまし汁 ご飯	豚肉,玉子 味噌 豆腐	干しいだけ,筍,万能葱,人参,切干大根 小松菜,人参,もやし 大根,三つ葉	サラダ油,砂糖 砂糖 米	天然だし,料理酒,醤油,塩 料理酒 天然だし,塩,醤油	
11水	茹でカリフラワー ピザトースト 麦茶	チーズ	カリフラワー 玉葱,コーン,ピザソース	食パン	塩	
	鯉のマヨ醤油焼き 大根とベーコン煮 味噌汁 ご飯	さけ ベーコン 味噌	大根,人参,コーン,グリーンピース 長葱,揚げ茄子	マヨドレ 水溶き片栗粉 米	料理酒,醤油 鶏がらスープ,塩,こしょう 天然だし	
12木	ポーロ 韓国風おにぎり 麦茶	かつお節	青のり粉	かぼちゃポーロ 米,胡麻,胡麻油	塩,醤油 麦茶	
	ポークチャップ 蒸かし芋 味噌汁 ご飯	豚肉 味噌	玉葱,人参,しめじ ほうれん草	サラダ油,小麦粉,砂糖 さつま芋 焼酎 米	サラダ油,塩,こしょう ウスターソース,醤油 塩 天然だし	
13金	にんじん煮 ココア蒸しパン 牛乳	牛乳 牛乳	人参	砂糖 小麦粉,砂糖,サラダ油,純ココア	ベーキングパウダー	
	ソース焼きそば 青りんごゼリー かき玉スープ 赤ちゃんせんべい おせんべい 麦茶	豚肉 玉子	人参,玉葱,もやし,きゃべつ,青のり粉 わかめ,万能葱	焼きそば麺,サラダ油 青りんごゼリーの素 赤ちゃんせんべい ばかうけ	焼きそばソース 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう 麦茶	
14土	カレーの煮付 野菜と油揚げの胡麻和え 味噌汁 ご飯	かれい 油揚げ 味噌	生姜 白菜,胡瓜,人参 きゃべつ	砂糖 胡麻,砂糖 里芋 米	醤油,みりん 醤油 天然だし	
	チーズ ツナこんぶおにぎり 麦茶	チーズ ツナ	塩昆布	米,胡麻	麦茶	
16月	回鍋肉 南瓜サラダ 中華スープ ご飯	豚肉,味噌 ロースハム ナルト	きゃべつ,人参,玉葱,にんにく 南瓜,人参,コーン,グリーンピース,胡瓜 もやし	胡麻油,砂糖,片栗粉 マヨドレ 胡麻,胡麻油 米	醤油,料理酒 塩,こしょう 鶏がらスープ,醤油,塩,こしょう 天然だし	
	大根煮 青のりフライドポテト 麦茶		大根 青のり粉	じゃが芋,サラダ油	塩 麦茶	
17火	フオリタンスパ フレンチサラダ コンソメスープ きゅうりスティック クレープ 牛乳	ウインナー,牛乳,粉チーズ ロースハム	玉葱,人参,ピーマン きゃべつ,胡瓜,レズン コーン 胡瓜	スパゲティ,サラダ油 サラダ油,砂糖 じゃが芋	ケチャップ,コンソメ,めんつゆ 酢,塩 コンソメ,塩,こしょう 塩	
		ホイップ 牛乳	バナナ,みかん缶	クレープの皮	いちごソース	



# 10月の献立表

和光なかよしこども園 2023年10月



名阪食品

日曜日	昼食	ざいりょう			
		赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	その他
19 木	午前おやつ	鶏肉	にんにく	砂糖	料理酒, 醤油, オイスターソース 醤油, 天然だし 天然だし
	午後おやつ	がんもどき 豚肉, 味噌	人参, 大根, いんげん 万能葱, 大根, 人参, 蒟蒻, ごぼう	砂糖 砂糖 胡麻油 米	
20 金	中華風ローストチキン がんもどきの煮物 豚汁 ご飯 赤ちゃんせんべい マーマレードサンド 牛乳	鶏肉	にんにく	砂糖	醤油, 中濃ソース 醤油, 酢 天然だし 塩
	お好み焼き風玉子焼き もやしの酢醤油和え 味噌汁 ご飯 茹でブロッコリー マシュマロおこし 牛乳	玉子, 鶏肉, かつお節 かまぼこ 味噌	きゃべつ, 青のり粉 もやし, 胡瓜, 赤ピーマン かぶ, 小松菜	サラダ油, マヨドレ 胡麻 米	
21 土	豚の生姜焼き丼 きゅうりの甘酢漬け 味噌汁 ご飯 ポーロ マリービスケット 麦茶	豚肉 竹輪 豆腐, 味噌	玉葱, きゃべつ, いんげん, 生姜 胡瓜, わかめ もやし	砂糖, サラダ油, 米 砂糖	醤油, 料理酒 酢, 塩 天然だし
	ハヤシライス 粉心き手 バナナ にんじん煮 マカロニきなこ 牛乳	豚肉	玉葱, マッシュルーム, グリンピース	サラダ油, 米 じゃが芋	醤油, 料理酒 酢, 塩 天然だし 麦茶
23 月	鶏肉の和風カレー煮 ブロッコリーの葱塩サラダ コーンバター味噌汁 ご飯 バナナ ぶどうゼリー クラッカー 麦茶	鶏肉 竹輪 味噌	玉葱, 人参, 葱, もやし, にんにく ブロッコリー, 長葱, 生姜 きゃべつ, コーン	サラダ油 胡麻油 じゃが芋, バター 米	ル対応カレーフレーク, 醤油, 塩 塩 天然だし
	スパニッシュオムレツ 野菜とコーンのソテー クリームスープ ロールパン 蒸しかぼちゃ たぬきおにぎり 麦茶	豚肉	玉子, 豚肉 ベーコン 牛乳	グリーンピース 小松菜, きゃべつ, コーン 玉葱, 人参	じゃが芋 サラダ油 水溶き片栗粉 ロールパン
24 火	鶏肉のみぞれ煮 もやしとにらのなめたけ和え 味噌汁 ご飯 ポーロ かぼちゃハバロア 麦茶	豚肉 竹輪, 味噌	生姜, 玉葱, 大根, 万能葱 もやし, 人参, にら, なめ茸 ほうれん草	サラダ油, 砂糖 砂糖 クラッカー	ル対応カレーフレーク, 醤油, 塩 塩 天然だし 寒天 麦茶
	鶏のかりん揚げ さつま芋とレーズンのサラダ 味噌けんちん汁 ご飯 きゅうりスティック イチゴジャム入りスコーン 牛乳	鶏肉 ヨーグルト 油揚げ, 豆腐, 味噌	生姜 玉葱, レーズン 大根, 人参, 蒟蒻, 長葱	片栗粉, サラダ油, 砂糖 さつま芋, 砂糖, マヨドレ 米	塩, こしょう, ケチャップ 塩, こしょう 鶏がらスープ, 塩, こしょう
26 木	焼きうどん みかんヨーグルト コンソメスープ 赤ちゃんせんべい おせんべい 麦茶	豚肉, かつお節 ヨーグルト	人参, 玉葱, きゃべつ みかん缶 人参, きゃべつ, コーン	うどん, サラダ油 砂糖 砂糖	料理酒, 酢, 醤油, みりん 醤油 天然だし コンソメ, こしょう, 塩 麦茶
	鱈の香草焼き 切干大根の納豆和え 味噌汁 ご飯 にんじん煮 りんごフルーチェ 麦茶	たら 納豆 高野豆腐, 味噌	にんにく, パセリ 切干大根, もやし, 万能葱, 人参 玉葱	オリーブオイル 米	塩 醤油 天然だし 砂糖 フルーチェベース 麦茶
27 金	ハロウィンハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ ご飯 蒸しかぼちゃ おぼけクッキー 牛乳	豚肉, 鶏肉, 豆腐, 牛乳, 玉子, チーズ	人参, 玉葱 胡瓜, 人参, コーン, グリンピース えのき茸, きゃべつ	パン粉 じゃが芋, マヨドレ 米	塩, こしょう, ウスターソース ケチャップ 塩, こしょう コンソメ, 塩, こしょう ベーキングパウダー
	28 土	29 日	30 月	31 火	

※都合より献立が変更になる場合がありますのでご了承ください  
 ※27品目アレルギー不使用の食材には ル対応 と表記しています



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳~2歳	エネルギー	420kcal	427kcal
	たんぱく質	12.9g	14.2g
	食塩	1.4g	1.8g
3歳~5歳	エネルギー	550kcal	555kcal
	たんぱく質	17.2g	18.4g
	食塩	1.8g	2.2g

※目標栄養価は昼食とおやつとの合算したものととなります

