



平成30年

こども園 もものき

日	曜日	10時おやつ	主食	副食献立	3時おやつ	げんきのもと		
						あか からだをじょうぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 環境からまもってくれる!
1	月	りんご お茶	ごはん	秋刀魚カレー風味揚・コールスローサラダ キウイ・牛乳	ヨーグルト クラッカー・お茶	さんま ヨーグルト	ソイエッグ マヨネーズ 油・薄力粉	キャベツ・きゅうり 人参・コーン・キワイ
2	火	胚芽クッキー お茶	ごはん	炒り豆腐・サラダバイキング 牛乳	オレンジ・梨 お茶	なると 豆腐・鶏肉	油 砂糖	ねぎ・人参・竹の子 椎茸・キャベツ
3	水	きな粉せんべい お茶	ごはん	豚の生姜焼き・ひじき中華サラダ バナナ・お茶	ココア蒸しパン 豆乳	豚肉	薄力粉・油 胡麻油	もやし・きゅうり 人参・玉葱・しめじ
4	木	アスパラピスケット お茶	ごはん	まぐろフレーク・マカロニサラダ・トマト お茶	まんじゅう 牛乳	まぐろなまり節 牛乳	マロニエ・まんじゅう ソイエッグ マヨネーズ	人参・いんげん きゅうり・コーン・トマト
5	金	このはせんべい お茶	芋栗ごはん	鶏照り焼き・わかめサラダ たっぷりきのこ汁	グレープフルーツ シェーピスケット・牛乳	鶏肉 油揚げ	さつま芋・胡麻 栗・胡麻油	ねぎ・大根・きゅうり 舞茸・椎茸・花びら茸
6	土	お菓子 牛乳	調理パン	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	パン	
7	日							
8	月			体育の日				
9	火	しらす煎餅 お茶	きのこうどん	おさかなソーザ磯辺揚げ・さわやか漬け お茶	わかめおにぎり 牛乳	魚肉ソーセージ 油揚げ	うどん 油・薄力粉	大根・しめじ・えのき 舞茸・きゅうり・ねぎ
10	水	りんごゼリー お茶	ごはん	焼鮭・五目煮 みそ汁(なめこ・長葱)	メープルクッキー 牛乳	鮭 牛乳	バター 生揚げ	ごぼう・人参・椎茸
11	木	おかからクッキー お茶	ごはん	豆腐中華煮・ほうれん草シラス和え みそ汁(わかめ・玉葱・油揚げ)	りんご・牛乳 アスパラピスケット	豆腐・豚肉 しらす・油揚げ	油 片栗粉	玉葱・竹の子・椎茸 ほうれん草・いんげん
12	金	ベジタブル煎餅 お茶	五穀ごはん	きのこカレー・福神漬・キャベツ胡麻サラダ お茶	胡麻パン 牛乳	豚肉 魚肉ソーセージ	ソイエッグ マヨネーズ 胡麻パン・じゃが芋	キャベツ・もやし 玉葱・人参・えのき
13	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶	ももさんクッキン!	牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
14	日							
15	月	胚芽クッキー お茶	ごはん	マーマレードチキン・春雨サラダ キウイ・お茶	シュガーバターラスク 牛乳	鶏肉	フランスパン バター・マーガリン	キャベツ・きゅうり 人参・コーン・キワイ
16	火	星せんべい お茶	ごはん	鰯の塩焼き・きゅうりとえのきの酢の物 ミニ前橋tonton汁	りんご食べくらべ 牛乳	豚肉・生揚げ 牛乳	じゃが芋 油・砂糖	きゅうり・大根・人参 ねぎ・しめじ・ごぼう
17	水	クラッカー お茶	ごはん	ココット蒸し・スペゲティサラダ お茶	芋ようかん 牛乳	卵・豚肉 魚肉ソーセージ	ソイエッグ マヨネーズ バゲティ・さつま芋	人参・きゅうり コーン・玉葱
18	木	バナナ お茶	ごはん	上州金平・ひじき納豆 すまし汁(豆腐・わかめ)	インドサモサ 牛乳	豚肉・納豆 豆腐・さつま揚げ	じゃが芋 胡麻・餃子の皮	人参・ごぼう・ひじき えのき・きゅうり・椎茸
19	金	こまるせんべい お茶	ごはん	きのこハンバーグ・野菜ソテー ABCスープ	ぶどうゼリー このは煎餅・牛乳	豚肉・魚肉ソーセージ 鶏肉・豆腐	マカロニ パン粉・油	小松菜・玉葱・人参 キャベツ・しめじ・えのき
20	土	お菓子 牛乳	調理パン	ヨーグルト・お茶		牛乳 ヨーグルト	パン	
21	日							
22	月	ととちゃん煎餅 お茶	ごはん	鮭照り焼き・切干大根中華サラダ バナナ・お茶	フライドポテト (青のり)・牛乳	鮭 ちくわ	じゃが芋 油・砂糖	切干大根・人参 きゅうり・青のり
23	火	フランスパン お茶	ごはん	鶏唐揚げ・青菜キャベツおかか和え グレープフルーツ・牛乳	すいとん お茶	鶏肉・かつお節 ちくわ・油揚げ	薄力粉・油 ソラパッソ・片栗粉	ほうれん草・キャベツ 人参・ごぼう・生姜
24	水	花せんべい お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・酢の物 けんちん汁	おからドーナツ 牛乳	鶏肉・おから 高野豆腐・豆腐	里芋・片栗粉 油・砂糖	大根・きゅうり・玉葱 三つ葉・椎茸・人参
25	木	オレンジ お茶	ごはん	かじきカレー・パン粉焼き・コロコロサラダ トマト・豆乳	りんごフルーチェ クラッcker・お茶	かじき・ウインナー ヨーグルト	ソイエッグ マヨネーズ さつま芋・パン粉	コーン・人参・ハセリ きゅうり・トマト
26	金	しらす煎餅 お茶	ごはん	肉じゃが・温野菜 みそ汁(豆腐・わかめ)	ポンデケージョ 牛乳	豚肉・豆腐 チーズ	バター じゃが芋・砂糖	玉葱・人参・椎茸 わかめ・キャベツ・コーン
27	土	お菓子 牛乳	おにぎり	ヨーグルト・お茶	職員研修日	牛乳 ヨーグルト	おにぎり	
28	日							
29	月	バナナ お茶	ごはん	かじき竜田揚げ・切り昆布煮 みそ汁(さつま芋・油揚げ・玉葱)	コーンマヨトースト 牛乳	かじき 油揚げ	食パン・片栗粉・昆布・人参・玉葱 ソイエッグ マヨネーズ	
30	火	おかからクッキー お茶	ごはん	生揚げカレー・そぼろ煮・キャベツ香り漬け オレンジ・お茶	焼きうどん 牛乳	生揚げ 豚肉・かつお節	うどん・片栗粉・玉葱・いんげん・椎茸 砂糖・ごま	人参・ごぼう・生姜 キャベツ・きゅうり
31	水	ととちゃん煎餅 お茶	食パン	かぼちゃシチュー・きのこサラダ HALLOWEEN お茶	デザート 牛乳	鶏肉	バター・食パン・玉葱・人参・コーン じゃが芋・薄力粉	玉葱・人参・コーン きゅうり・しめじ・えのき

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

秋はさわやかな実りの季節！

冬に備えて体が少しでも多くの脂肪を貯めこもうとするため

子どもたちの食欲も増してくるのではないか？

秋に取れる魚には脂がたっぷりのっていて体を温め、

芋類は体のエネルギー源となります。

秋の味覚を存分に味わいましょう。

10月分平均栄養価 幼児組

エネルギー 516kcal

タンパク質 19.5g

脂質 15.5g

塩分 1.3g



マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。

