

令和3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 からだをしようぶに!	きいろ つよいちから!	みどり 病氣からまもってくれる!
1	金	バナナ お茶	五穀ごはん	きのこカレー・福神漬・春雨サラダ お茶	ポンデケーキ 牛乳	豚肉 チーズ	五穀・じゃが芋・油 砂糖・白玉粉・バター	玉葱・人参・しめじ えのき・きゅうり・キャベツ
2	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
3	日							
4	月	アニマルビスケット お茶	ごはん	スタミナ焼き・いんげん胡麻マヨネーズ トマト・牛乳	選べるヨーグルト 星せんべい・お茶	豚肉・カニカマ ヨーグルト	油・ごま /ノイグ マヨネーズ	玉葱・人参・にら 生姜・いんげん・トマト
5	火	野菜のみそ田楽 お茶	ごはん	高野豆腐そぼろあん・酢の物 みそ汁(玉葱・油揚げ・さつまいも)・お茶	ぶどうゼリー 胚芽クッキー・牛乳	油揚げ 高野豆腐・鶏肉	さつまいも・油 砂糖・片栗粉	大根・玉葱・人参 椎茸・みつ葉・きゅうり
6	水	クラッカー お茶	ごはん	かじきカレーパン粉焼き・マカロニサラダ お茶	焼きそば 牛乳	かじき ハム	パン粉・油・マカロニ 中華種・/ノイグ マヨネーズ	きゅうり・人参・コーン キャベツ・もやし
7	木	マンナビスケット お茶	芋栗ごはん	鯖の塩焼き・三色浅漬け たっぷりきのこ汁・お茶	梨・牛乳 ミニわかめ煎餅	油揚げ 鯖	さつまいも 栗・ごま	えのき・しめじ・椎茸 大根・きゅうり・人参
8	金	ヨーグルト お茶	ごはん	さつまいも入り肉団子・ナムル・バナナ 牛乳	チーズ・お茶 おからクッキー	ヨーグルト・鶏肉 豆腐・チーズ	さつまいも・片栗粉・ごま油 パン粉・砂糖・ごま	玉葱・生姜・ほうれん草 もやし・人参・バナナ
9	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	なす 玉葱
10	日							
11	月	食パン お茶	ごはん	さんまの竜田揚げ・キャベツ香り漬 オレンジ・お茶	選べるゼリー・牛乳 このはせんべい	さんま	食パン・油 片栗粉・ごま	生姜・キャベツ・人参 きゅうり・オレンジ
12	火	花せんべい お茶	ごはん	マーメイドチキン・ほうれん草ツナサラダ ミネストローネ・お茶	芋ようかん 牛乳	ベーコン 鶏肉・ツナ	じゃが芋・油 さつまいも・砂糖	トマト・玉葱・人参 ほうれん草・えのき
13	水	胚芽クッキー お茶	ごはん	こがね煮・ゆかり和え トマト・お茶	コーンマヨトースト 牛乳	生揚げ 豚肉	じゃが芋・砂糖・油・食パン 片栗粉・/ノイグ マヨネーズ	人参・玉葱・竹の子 椎茸・きゅうり・大根
14	木	かぼちゃ煮 お茶	ごはん	上州金平・ひじき納豆 みそ汁(豆腐・大根・油揚げ)・お茶	キウイ・牛乳 ミレービスケット	油揚げ・豆腐・豚肉 さつまいも揚げ・納豆	砂糖 ごま・油	大根・人参・椎茸 ごぼう・えのき・ひじき
15	金	りんご お茶	ごはん	きのこハンバーグ・コロコロサラダ お茶	コーンフレーク 牛乳	鶏肉・豚肉 豆腐・ウインナー	パン粉・油・さつまいも /ノイグ マヨネーズ	玉葱・えのき・しめじ きゅうり・人参・コーン
16	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・油揚げ 豆腐・ヨーグルト	おにぎり	大根
17	日							
18	月	チーズ お茶	ごはん	麻婆豆腐・さわやか漬け・トマト お茶	大学芋 牛乳	チーズ・豆腐 豚肉	油・片栗粉・砂糖 さつまいも・ごま	椎茸・ねぎ・人参 ピーマン・大根・きゅうり
19	火	きな粉せんべい お茶	きのこうどん	かじき竜田揚げ・ひじき中華サラダ お茶	わかめおにぎり お茶	油揚げ かじき	うどん・ごま油 砂糖・片栗粉	えのき・椎茸・しめじ 人参・ひじき・もやし
20	水	人参とさつまいもの甘煮 お茶	ごはん	炒り豆腐・きゅうりハムサラダ もずくスープ・お茶	シュガートースト 飲むヨーグルト	豆腐・なると 鶏肉・ハム	ごま・砂糖・食パン 油・マーガリン	人参・えのき・ねぎ 椎茸・竹の子・きゅうり
21	木	ヨーグルト お茶	ごはん	肉じゃが・青菜じゃこ和え バナナ・お茶	チーズ蒸しパン 牛乳	ヨーグルト・豚肉 じゃこ・チーズ	じゃが芋 ごま油・砂糖	人参・玉葱・椎茸 ほうれん草・えのき
22	金	アスパラビスケット お茶	ごはん	鶏のごま照り焼き・きゅうりとえのきの酢の物 ミニ前橋トントン汁・お茶	りんご食べくらべ 牛乳	豚肉・生揚げ 鶏肉・カニカマ	じゃが芋・油 ごま・砂糖	大根・人参・ごぼう いんげん・ねぎ・しめじ
23	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	人参 椎茸
24	日							
25	月	食パン お茶	ごはん	鶏の唐揚げ・切り昆布煮 みそ汁(小松菜・生揚げ)・お茶	カロチンケーキ 牛乳	生揚げ・鶏肉 油揚げ	食パン・片栗粉 油・砂糖	小松菜・生姜・人参 ごぼう・椎茸・かぼちゃ
26	火			遠足				
27	水	おからクッキー お茶	ごはん	鮭の照り焼き・野菜ソテー 牛乳	デザート 野菜ジュース	鮭 魚肉ソーセージ	油	小松菜・人参・もやし コーン・しめじ
28	木	ももゼリー お茶	ごはん	生揚げもやし炒め・五目煮 すまし汁(麩・みつ葉)・お茶	グレープフルーツ ベジタブル煎餅・牛乳	生揚げ さつまいも揚げ	麩・油 砂糖・片栗粉	みつ葉・もやし・にら 人参・ごぼう・椎茸
29	金	バナナ お茶	ごはん	かぼちゃシチュー・きのこサラダ お茶	ミイラパイ 牛乳	鶏肉 魚肉ソーセージ	食パン・じゃが芋 ごま油・薄力粉・バター	かぼちゃ・玉葱・人参 コーン・しめじ・えのき
30	土	お菓子 牛乳	おにぎり	みそ汁・ヨーグルト・お茶	お菓子 お茶	鮭・豆腐 ヨーグルト	おにぎり	玉葱 人参
31	日							

※ 献立は都合により内容が変わることがあります。

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のでしょうか？
秋に取れる魚には脂がたっぷりのついでいて体を温め、
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。

マークの日に幼児組はスプーンを持ってきてください。

はや寝！はや起き！朝ごはん！

10月分平均栄養価 幼児組
エネルギー 494kcal
タンパク質 18.9g
脂質 16.1g
塩分 1.1g

