



# 10月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物 3時おやつ	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
1 (火)	菜めし あぶ玉煮 じゃがいもの炒めサラダ 冬瓜のごま塩和え 豆腐と春菊の味噌汁	米、じゃがいも、○小麦粉、植物油、○砂糖、ごま油、砂糖、○植物油	鶏卵、油揚げ、豆腐、◎スキムミルク、みそ、○赤みそ、◎スキムミルク、スキムミルク、白ごま	冬瓜、玉ねぎ、人参、赤ピーマン、黄ピーマン、春菊、小松菜、レモン果汁、干し椎茸、青のり	○みりん、みりん、本だし、食塩、醤油、○ドライイースト、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  焼きまんじゅう	488.8(426.0)  14.2(13.2) 16.6(13.4) 1.8(1.6)
2 (水)	5分つきコシヒカリごはん キャベツと豚肉のトマト煮 小松菜とコーンのソテー きゅうりと人参のマリネ 南瓜とエリンギのスープ	米、植物油、片栗粉、砂糖	豚こま肉、○カルピス、◎スキムミルク、◎スキムミルク、○セラチン	きゅうり、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、人参、かぼちゃ、コーン、エリンギ	酢、コンソメ、ケチャップ、食塩、こんぶだし、こしょう	スキム ミルク お菓子	スキムミルク  カルピスゼリー	503.2(441.3)  13.5(12.7) 20.5(17.2) 1.9(1.7)
3 (木)	5分つきコシヒカリごはん ひじきの和風ハンバーグ さつまいもと昆布の煮物 冬瓜ときゅうりのお浸し 麩とほうれん草の清し汁	米、さつまいも、○小麦粉、○米、○砂糖、麩、片栗粉、砂糖、パン粉、○植物油、植物油	豚挽肉、◎スキムミルク、○赤みそ	冬瓜、玉ねぎ、ひじき、人参、にら、きゅうり、○にら、ほうれん草、大根、昆布	醤油、ポン酢、こんぶだし、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  にらせんべい	540.9(480.6)  16.9(15.7) 12.9(10.8) 2.3(1.9)
4 (金)	5分つきコシヒカリごはん チキンカレー キャベツとエリンギの炒め物 ごぼうサラダ おくらと人参のスープ	米、じゃがいも、○ホットケーキミックス粉、植物油、マヨネーズ、○砂糖	鶏胸肉、○豆腐、◎スキムミルク、◎スキムミルク、スキムミルク、白ごま	人参、玉ねぎ、キャベツ、ごぼう、○マーメレードジャム、おくら、長ねぎ、コーン、エリンギ、しめじ、きくらげ	カレールー、コンソメ、酢、本だし、食塩、醤油	スキム ミルク お菓子	純水  マーメレード 蒸しぱん	520.7(460.4)  14.5(13.5) 16.6(14.4) 2.8(2.4)
7 (月)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の照り煮 冬瓜とさつま揚げの煮浸し 大根と人参の浅漬け 里いもとしめじの味噌汁	米、○スパゲティ、植物油、里いも、砂糖、片栗粉、○植物油	鶏胸肉、◎スキムミルク、白みそ、◎スキムミルク、○ウインナー、さつま揚げ	冬瓜、玉ねぎ、大根、人参、○人参、○玉ねぎ、○コーン、しめじ、にんにく	みりん、ケチャップ、醤油、ソース、本だし、食塩、こんぶだし	スキム ミルク お菓子	麦茶  スープスパゲティ	562.5(492.1)  22.9(20.1) 18.4(16.2) 2.6(2.2)
8 (火)	人参ごはん スコップコロケ 小松菜ときのこのソテー ごぼうのマリネ 卵とトマトのスープ	米、じゃがいも、○食パン、植物油、○砂糖、パン粉、○マーガリン、砂糖	豚挽肉、○鶏卵、鶏卵、◎スキムミルク、◎スキムミルク、白ごま、スキムミルク	玉ねぎ、小松菜、人参、しめじ、ごぼう、長ねぎ、トマト缶、きくらげ	酢、ソース、コンソメ、食塩、本だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  フレンチトースト	508.7(441.7)  16.1(14.7) 17.5(14.1) 1.5(1.3)
9 (水)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉の香味焼き 冬瓜のそぼろあんかけ 春菊の胡麻酢和え おくらと大根の清し汁	米、パン粉、植物油、片栗粉、砂糖、○植物油	鶏胸肉、鶏挽肉、◎スキムミルク、油揚げ、白ごま	冬瓜、もやし、春菊、大根、玉ねぎ、おくら、人参、しょうが	醤油、みりん、酢、バジル粉、こんぶだし、食塩、本だし、○食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶  ポップコーン	471.6(408.7)  22.1(18.9) 16.3(13.8) 1.9(1.6)
10 (木)	5分つきコシヒカリごはん 豚からあげの甘酢あんかけ じゃがいもの金平風煮 ほうれん草の和え物 冬瓜と小松菜の味噌汁	米、じゃがいも、植物油、砂糖、○砂糖、○植物油、○ごま油	豚こま肉、○大豆、◎スキムミルク、◎スキムミルク、みそ、さつま揚げ、○煮干し、高野豆腐	ほうれん草、玉ねぎ、人参、冬瓜、ピーマン、長ねぎ、にら、小松菜	醤油、○みりん、みりん、酢、○醤油、本だし	スキム ミルク お菓子	スキムミルク  炒り大豆	535.9(476.6)  20.2(18.3) 22.0(18.1) 1.7(1.4)
11 (金)	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の照り焼き 長ねぎ納豆 小松菜の胡麻和え 茄子と三つ葉の清し汁	米、白玉粉、砂糖、片栗粉、植物油	バス、納豆、◎スキムミルク、スキムミルク、白ごま	小松菜、なす、玉ねぎ、人参、長ねぎ、三つ葉、しょうが	醤油、みりん、みりん、こんぶだし、食塩、本だし	スキム ミルク お菓子	純水  もちもち チーズパン	478.6(426.8)  20.3(18.1) 14.3(12.5) 1.9(1.7)
15 (火)	5分つきコシヒカリごはん 肉豆腐 さつまいもの白和え 春菊のお浸し 小松菜と油揚げの味噌汁	米、○小麦粉、○砂糖、さつまいも、○マーガリン、砂糖、植物油、白滝	豚こま肉、厚揚げ、豆腐、○鶏卵、みそ、◎スキムミルク、油揚げ、白ごま	○パナナ、もやし、長ねぎ、春菊、人参、小松菜、えのき	醤油、みりん、本だし、食塩	スキム ミルク お菓子	麦茶  バナナ パウンドケーキ	521.9(452.5)  13.9(12.9) 21.4(17.2) 1.4(1.3)

栄養士 吉田

注) 献立は都合により変更をする場合があります。リクエストがございましたら、お気軽に声をお掛けください。  
純水とは不純物が入らずミネラルを加えた水を使用しています。



# 10月分献立表



行田こども園

こどものみらい保育園

日付	献立	材 料 名 (○は午後おやつ)				10時 おやつ	飲み物		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分 ( )は未満児
		熱と力になるもの	血や肉や 骨になるもの	体の調子を 整えるもの	調味料		3時おやつ		
16 (水)	三種のきのこドリア 白菜の洋浸し ブロッコリーのマヨネーズ和え にらと卵のスープ	米、○砂糖、植物油、マヨネーズ	○ヨーグルト、鶏挽肉、○スキムミルク、鶏卵、◎スキムミルク、チーズ、ベーコン、○ゼラチン	玉ねぎ、白菜、ブロッコリー、人参、トマト缶、エリンギ、しめじ、えのき、コーン、にら	コンソメ、みりん、食塩	スキム ミルク お菓子	飲むヨーグルト  ココアプリン	486.2(427.7) 17.0(15.5) 15.1(12.8) 1.5(1.3)	
17 (木)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉と冬瓜の旨煮 ほうれん草とコーンの炒め物 ひじきと人参の和え物 大根と春菊の味噌汁	米、○さつまいも、○ホットケーキミックス粉、○マーガリン、植物油、○砂糖、マヨネーズ、砂糖	豚こま肉、◎スキムミルク、白みそ、○スキムミルク	玉ねぎ、ほうれん草、冬瓜、人参、大根、きぬさや、椎茸、ひじき、コーン、春菊、あさつき、しょうが	みりん、醤油、本だし、食塩、みりん、酢、コンソメ、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  さつまいもの ケーキ	529.1(471.2) 12.2(11.9) 21.9(18.0) 2.0(1.7)	
18 (金)	けんちんうどん 鶏肉の南部焼き 粉ふきいも 白菜のお浸し	うどん、じゃがいも、○米、植物油、砂糖、○植物油	鶏胸肉、◎スキムミルク、油揚げ、黒ごま、かつお節	白菜、大根、人参、ごぼう、小松菜、コーン	みりん、醤油、○みりん、○醤油、○本だし、食塩、パセリ粉、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  焼きおにぎり	502.3(445.7) 21.3(18.9) 13.3(11.7) 2.0(1.8)	
21 (月)	5分つきコシヒカリごはん 酢鶏 大根の中華煮 もやしとにらのナムル 小松菜と大根のスープ	米、○ホットケーキミックス粉、○メープルシロップ、ごま油、○砂糖、砂糖、片栗粉、植物油	鶏胸肉、厚揚げ、○スキムミルク、◎スキムミルク、黒ごま	大根、玉ねぎ、もやし、人参、長ねぎ、ピーマン、あさつき、にら、小松菜、干し椎茸	醤油、酢、ケチャップ、みりん、コンソメ、中華だし、食塩	スキム ミルク お菓子	ミルクティー  ホットケーキ	530.5(459.1) 21.1(18.6) 13.0(11.7) 2.1(1.8)	
23 (水)	5分つきコシヒカリごはん 白身魚の竜田揚げ 春雨とにらの炒め物 ほうれん草の磯和え おくらとえのきの味噌汁	○じゃがいも、米、植物油、○マーガリン、片栗粉、春雨、砂糖	バス、◎スキムミルク、みそ	キャベツ、ほうれん草、人参、おくら、長ねぎ、しめじ、にら、えのき、のり、にんにく	みりん、醤油、本だし、食塩、○食塩	スキム ミルク お菓子	純水  じゃがバター	520.4(451.3) 15.3(14.1) 20.7(16.7) 1.4(1.2)	
24 (木)	5分つきコシヒカリごはん 肉じゃが ブロッコリーの炒め物 茄子の胡麻酢和え 冬瓜と春菊の清し汁	米、じゃがいも、○砂糖、白滝、砂糖、植物油、片栗粉、ごま油	豚こま肉、○カルピス、◎スキムミルク、○ゼラチン、白ごま	○冬瓜、○りんごジュース、なす、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、冬瓜、きゅうり、きぬさや、コーン、春菊	醤油、みりん、食塩、こんぶだし、本だし、こしょう	スキム ミルク お菓子	カルピス  冬瓜ゼリー	525.0(466.7) 12.7(12.3) 17.9(14.7) 2.0(1.7)	
25 (金)	5分つきコシヒカリごはん 栗団子のクリームがけ さつまいもの茶巾 きのこのサラダ 白菜ときくらげのスープ	米、さつまいも、○砂糖、砂糖、植物油、マーガリン	○ヨーグルト、鶏と豚の合挽肉、豆腐、◎スキムミルク、スキムミルク、おから	玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、○ブルーベリージャム、人参、白菜、しめじ、コーン、えのき、きくらげ	酢、食塩、コンソメ、こしょう	スキム ミルク お菓子	麦茶  ブルーベリー ヨーグルト	479.6(427.5) 15.9(14.5) 13.6(12.0) 1.7(1.5)	
28 (月)	5分つきコシヒカリごはん すき焼き風煮 うの花炒り 小松菜と油揚げの和え物 ほうれん草と里いもの味噌汁	米、○砂糖、○小麦粉、白滝、○マーガリン、里いも、植物油、砂糖	豚こま肉、○鶏卵、おから、厚揚げ、◎スキムミルク、みそ、竹輪、油揚げ、○スキムミルク	白菜、小松菜、人参、玉ねぎ、長ねぎ、しめじ、ほうれん草、椎茸	みりん、醤油、本だし、みりん、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  ココアブラウニー	538.7(472.8) 13.8(12.8) 24.2(20.8) 1.8(1.5)	
29 (火)	5分つきコシヒカリごはん 鶏肉のみぞれ煮 里いもの胡麻味噌和え 冬瓜と小松菜のお浸し わかめとなめこの清し汁	米、○焼そばめん、里いも、片栗粉、砂糖、植物油、○植物油	鶏胸肉、○豚こま肉、◎スキムミルク、白みそ、白ごま、○かつお節	大根、冬瓜、○もやし、○キャベツ、なめこ、玉ねぎ、小松菜、○玉ねぎ、○人参、人参、○にら、わかめ、あさつき、しょうが、○青のり	醤油、○ソース、みりん、こんぶだし、みりん、食塩、○中華だし、本だし、○醤油	スキム ミルク お菓子	麦茶  具だくさん 焼きそば	473.0(422.3) 23.0(20.3) 12.4(11.0) 2.4(2.0)	
30 (水)	5分つきコシヒカリごはん 豚肉のチーズ巻き 大根ときこの炒め物 和風サラダ 春菊と白菜の味噌汁	米、植物油	豚ばら肉、チーズ、鶏卵、◎スキムミルク、みそ、○ゼラチン	○ぶどうジュース、小松菜、人参、ごぼう、大根、白菜、エリンギ、玉ねぎ、春菊、えのき、大根の葉、にんにく	醤油、酢、みりん、本だし、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	純水  ぶどうゼリー	476.0(419.5) 12.5(11.9) 20.6(17.2) 2.1(1.8)	
31 (木)	5分つきコシヒカリごはん 白菜と挽肉の重ね焼き ふろふき大根 ブロッコリーの和え物 冬瓜と小松菜の清し汁	米、○ホットケーキミックス粉、○砂糖、○マーガリン、片栗粉、植物油、マヨネーズ、砂糖	鶏と豚の合挽肉、豆腐、○スキムミルク、◎スキムミルク、赤みそ、○ホイップクリーム、スキムミルク、おから、かつお節	白菜、大根、玉ねぎ、ブロッコリー、○かぼちゃ、冬瓜、人参、小松菜、青のり	ケチャップ、みりん、醤油、こんぶだし、食塩、こしょう	スキム ミルク お菓子	ミルクココア  ハロウィンマフィン	578.9(496.1) 18.1(16.0) 17.8(14.9) 2.1(1.8)	

栄養士 吉田

☆今月の地元野菜は『ほうれん草』『小松菜』『冬瓜』『春菊』『さつまいも』などになります。