



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、○マーメイドジャム、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 マーメイド 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)	★ お 弁 当 持 ち 散 歩 ★				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、 ○マーガリン、 メイプルシロップ、 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	バサ、○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、 白みそ、 白ごま、 かつお節	白菜、 小松菜、 人参、 玉ねぎ、 長ねぎ、 しめじ、 春菊、 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。