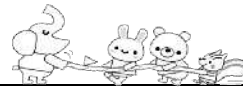


10月の給食だより



ひかりこども園

実施日	3歳未満児		1～5歳児		食品名	ひかりこども園	
	午前 間食	昼食	午後 間食			1日計 (kcal)	たん白質(g)
1(土)	牛乳 せんべい	しょうゆスパゲッティ 野菜スープ パン缶	牛乳 ゼリー せんべい		スパゲッティ 豚肉 たまねぎ しめじ 人参 ピーマン しめじ 濃口醤油 三温糖 油 / たまねぎ キャベツ 人参 薄口醤油 削り節 / パイン缶	512kcal 23.7g 12.4g	
3(月)	牛乳 せんべい	ごはん 鶏の照り焼き 五目煮豆 みそ汁	牛乳 りんご せんべい		米 / 鶏肉 三温糖 濃口醤油 みりん 酒 代替) 豚肉 / 大豆 たけのこ缶 干しいたけ 人参 大根 三度豆 こんにゃく 三温糖 濃口醤油 削り節 代替) 豚肉 / かぼちゃ しめじ たまねぎ 人参 青ねぎ みそ 削り節 (りんご)	581kcal 27.4g 18.5g	
4(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) かぼちゃのポタージュ ほうれん草サラダ デザート(梨)	牛乳 茹で栗 かりんとう		食パン いちごジャム / むきえび 鶏肉 たまねぎ 人参 かぼちゃ ポタージュの素 バター スキムミルク パセリ 代替) 豚肉 / ほうれんそう 冷凍コーン 大豆 みかん缶 油 酢 三温糖 白すりごま / なし (栗)	559kcal 23.8g 22.1g	
5(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 豚肉と里芋の炒り煮 おかかあえ すまし汁	牛乳 ☆さつまいもと りんごの重ね煮		米 / 豚肉 さといも 人参 こんにゃく ごぼう れんこん 三度豆 干しいたけ 濃口醤油 三温糖 削り節 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー 花かつお 濃口醤油 三温糖 / 木綿豆腐 小松菜 たまねぎ 人参 出し昆布 削り節 薄口醤油 (さつまいも りんご レーズン バター 上白糖)	577kcal 26.2g 15.2g	
6(木)	牛乳 ウエハース	ロールパン 豆腐のグラタン ほうれん草スープ	牛乳 ☆かわりあべかわ		ロールパン / 木綿豆腐 コーン缶(クリーム) ピザ用チーズ 豚ひき肉 人参 たまねぎ バター 塩 小麦粉 油 濃口醤油 トマトケチャップ ウスターソース 三温糖 代替) じゃがいも / ほうれんそう ベーコン 人参 たまねぎ 冷凍コーン スープストック 油 (マカロニ きな粉 上白糖)	602kcal 29.2g 27.5g	
7(金)	牛乳 クッキー	ごはん さばの塩焼き 卵の花の炒め煮 そうめんのすまし汁	牛乳 ☆開口笑		米 / さば 塩 油 代替) 豚肉 / おから 豚ひき肉 焼きちくわ 人参 干しいたけ 青ねぎ 三温糖 濃口醤油 みりん 油 削り節 代替) 豚肉 / そうめん 人参 しめじ 小松菜 出し昆布 削り節 薄口醤油 (強力粉 ベーキングパウダー 卵 バター 上白糖 白洗いごま 油)	729kcal 32.7g 32.4g	
8(土)	牛乳 せんべい	麻婆丼 わかめスープ	牛乳 ゼリー せんべい		米 豚ひき肉 土生姜 木綿豆腐 たまねぎ 人参 生しいたけ 青ねぎ 油 みそ 濃口醤油 三温糖 塩 片栗粉 みりん 削り節 代替) じゃがいも / 大根 わかめ チンゲンサイ 野菜スープの素	481kcal 21.1g 16.6g	
11(火)	牛乳 ビスケット	カレーライス 炒めサラダ フレッシュゼリー	牛乳 りんご せんべい		米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / 大根 きゅうり しらす干し ごま油 酢 三温糖 濃口醤油 / フレッシュゼリー (りんご)	774kcal 21.2g 19.2g	
12(水)	牛乳 ポーロ	ごはん 魚のごま焼き 茹でブロッコリー みそ汁	牛乳 ☆肉まん		米 / メルルーサ 塩 ウスターソース マヨネーズ パン粉 白すりごま 油 代替) 豚肉 / ブロッコリー / 木綿豆腐 はくさい 人参 大根 ほうれんそう みそ 削り節 (ホットケーキミックス 豚ひき肉 人参 たまねぎ 油 小麦粉 トマトケチャップ ウスターソース 塩)	613kcal 32.4g 18.4g	
13(木)	牛乳 せんべい	ごはん とんかつ 茹でキャベツ みそ汁	牛乳 ☆麩のラスク りんご		米 / 豚肉ハレ肉 小麦粉 パン粉 塩 とんかつソース 油 / キャベツ / 木綿豆腐 人参 たまねぎ わかめ 青ねぎ みそ 削り節 (おつゆ麩 バター 上白糖) (りんご)	587kcal 27.3g 20.8g	
14(金)	牛乳 クラッカー	ロールパン 野菜たっぷりキッシュ ビーフンスープ デザート(バナナ)	りんごジュース 黒豆枝豆 せんべい		ロールパン / 卵 たまねぎ 人参 ウインナー ブロッコリー トマト 牛乳 生クリーム 塩 ピザ用チーズ 代替) 豚肉 代替) コーン / ビーフン むきえび たけのこ缶 人参 たまねぎ しめじ 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 / バナナ (りんごジュース) (黒豆枝豆 塩)	570kcal 25.1g 19.9g	
15(土)	牛乳 せんべい	焼きそば 中華スープ	牛乳 ふかしおじゃが せんべい		中華めん 豚肉 人参 たまねぎ キャベツ 青ねぎ 油 とんかつソース ウスターソース / 木綿豆腐 人参 小松菜 野菜スープの素 濃口醤油 油 (じゃがいも)	437kcal 19.9g 15.0g	
17(月)	牛乳 せんべい	ゆかりごはん 豚肉とひじきの炒り煮 みそ汁 デザート(柿)	牛乳 ☆さつまいもの素揚げ		米 ゆかり / 豚肉 芽ひじき 人参 糸こんにゃく 三度豆 油揚げ ごま油 三温糖 濃口醤油 みりん 削り節 / 大根 人参 はくさい 青ねぎ 削り節 みそ / 種なし柿 (さつまいも 油)	591kcal 21.4g 18.7g	
18(火)	牛乳 ビスケット	トースト(以上児は食パン) 豚肉と白菜のスープ煮 マカロニサラダ	牛乳 バナナ おかし		食パン いちごジャム / 豚肉 はくさい むきえび じゃがいも たまねぎ 人参 ブロッコリー しめじ 野菜スープの素 塩 / マカロニ ロースハム 人参 きゅうり 冷凍コーン マヨネーズ 塩 代替) りんご (バナナ)	526kcal 24.3g 20.3g	
19(水)	牛乳 ポーロ	さつまいもごはん 鮭のすりおろし人参マヨネーズ焼き きゅうりのごまあえ みそ汁	牛乳 パン缶 せんべい		米 さつまいも 塩 出し昆布 / 鮭 酒 人参 マヨドレ(卵なし) 濃口醤油 / きゅうり 白すりごま 塩 / 木綿豆腐 ほうれんそう 人参 たまねぎ みそ 削り節 (パン缶)	566kcal 30.7g 15.3g	
20(木)	牛乳 ウエハース	ごはん ハンバーグ 茹で野菜 野菜スープ	牛乳 ☆ホットケーキ		米 / 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ パン粉 牛乳 油 塩 トマトケチャップ ウスターソース / 人参 ブロッコリー / かぼちゃ 木綿豆腐 レタス 人参 青ねぎ 野菜スープの素 濃口醤油 (ホットケーキミックス 油)	597kcal 24.7g 22.3g	
21(金)	牛乳 クッキー	お弁当日		牛乳 お米De(市販) フレッシュゼリー	(お米マドレーヌ)	294kcal 9.9g 10.0g	
22(土)	牛乳 せんべい	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ もも缶	牛乳 ふかしいも せんべい		スパゲッティ 豚ひき肉 人参 たまねぎ しめじ ピーマン トマトケチャップ とんかつソース 油 / 豚肉 もやし 人参 青ねぎ 野菜スープの素 油 濃口醤油 / もも缶 (さつまいも)	561kcal 20.2g 15.9g	
24(月)	牛乳 せんべい	ごはん すき焼き風煮 みそ汁	牛乳 ☆ミックスドロップドーナツ		米 / 牛肉 木綿豆腐 糸こんにゃく はくさい 白ねぎ おつゆ麩 人参 たまねぎ 油 三温糖 濃口醤油 代替) じゃがいも 代替) 豚肉 / 大根 チンゲンサイ 人参 たまねぎ わかめ みそ 白すりごま 削り節 (ホットケーキミックス りんご レーズン 油)	556kcal 22.5g 18.4g	
25(火)	牛乳 ビスケット	ごはん さばのみそ煮 華風卵スープ デザート(柿)	牛乳 ☆りんごジュースゼリー かりんとう		米 / さば 大根 土生姜 白みそ みそ 酒 濃口醤油 三温糖 みりん 削り節 代替) 豚肉 / 卵 焼きちくわ たけのこ缶 しめじ ほうれんそう 野菜スープの素 ごま油 代替) 豚肉 / 種なし柿 (ゼリーの素 アップルジュース)	627kcal 40.0g 23.5g	
26(水)	牛乳 ポーロ	カレーライス ドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 キウイフルーツ せんべい		米 牛肉 じゃがいも たまねぎ 人参 グリンピース カレールウ スキムミルク 油 代替) 豚肉 / キャベツ きゅうり レーズン みかん缶 油 酢 三温糖 塩 / ヨーグルト(プレーン) (キウイフルーツ)	687kcal 23.2g 23.2g	
27(木)	牛乳 せんべい	ロールパン 豆腐の揚げボール 茹でキャベツ 野菜スープ	牛乳 棒チーズ せんべい		ロールパン / 木綿豆腐 鮭 たまねぎ 青ねぎ 白洗いごま 小麦粉 卵 濃口醤油 油 代替) 豚肉 / キャベツ / ベーコン キャベツ たまねぎ 人参 じゃがいも 野菜スープの素 油 (棒チーズ)	579kcal 24.9g 31.4g	
28(金)	牛乳 クラッカー	ふりかけごはん 高野豆腐の卵とじ みそ汁	牛乳 ☆お好み焼き		米 ふりかけ / 鶏肉 高野豆腐 はくさい 人参 干しいたけ 三度豆 卵 三温糖 濃口醤油 酒 代替) 豚肉 代替) じゃがいも / 豚肉 はくさい 人参 青ねぎ みそ 削り節 (豚肉 長いも キャベツ 焼きちくわ 小麦粉 天かす 削り粉 油 あおのり(素干し) とんかつソース)	628kcal 36.1g 22.8g	
29(土)	牛乳 せんべい	中華丼 みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい		米 豚肉 干しいたけ はくさい たけのこ缶 人参 たまねぎ 三度豆 濃口醤油 みりん 片栗粉 野菜スープの素 ごま油 削り節 油 / じゃがいも 人参 たまねぎ 青ねぎ みそ 削り節 (みかんゼリー)	463kcal 20.9g 12.2g	
31(月)	牛乳 せんべい	ごはん 豚肉と煮干大根の炒め煮 かきたま汁	牛乳 なし せんべい		米 / 豚肉 煮干大根 油揚げ 人参 三度豆 油 削り節 三温糖 濃口醤油 / 卵 木綿豆腐 たまねぎ 人参 わかめ 薄口醤油 片栗粉 出し昆布 削り節 代替) 豚肉 (なし)	534kcal 23.9g 15.9g	

☆印は手作りおやつです。 *3歳児未満児はトーストにジャムをぬります。3歳以上児は食パンにジャムが付きます。
*こども園の4, 5歳児は、昼に牛乳100ccが付きます。14日は、昼に牛乳100cc、3時にりんごジュース125ccが付きます。