

2021年
月

10月のこんだて

【本川こども園】

日	曜日	乳幼児昼食	乳幼児の 主食	おやつ		(乳)カ たんぱく質	(幼)カ たんぱく質	熱や力の元 なる(黄)	血や肉や骨に なる(赤)	体の調子を 整える(緑)
				乳児(朝)	乳幼児					
1	金	カレーの機嫌揚げ 白菜のポン酢和え 柿	ごはん	牛乳 クラッカー	牛乳 焼き芋	444 17.5	498 20.2	米 キャノーラ油	カレイ	あおさ粉 インゲン 白菜 人参 きゅうり 柿
2	土	ミートスパゲティ バナナ	スパゲティ	牛乳 星たべよ	牛乳 カルシウムせんべい	455 17.7	579 22.2	スパゲティ キャノーラ油	豚小間 大豆たんぱく	たまねぎ 人参 グリーンピース バナナ
4	月	チキンステーキ ひじきの炒め煮 りんご	ごはん	牛乳 アスパラガス	※お茶 ケチャップおにぎり	420 17.9	453 20.5	米 マヨネーズタイプ キャノーラ油	鶏ムネ きざみあげ	スナップエンドウ ひじき 人参 グリーンピース りんご
5	火	麻婆豆腐 大根のドレッシング和え グレープフルーツ	ごはん	牛乳 ミニサラダ醤油	牛乳 マカロニあべかわ	505 21.6	600 27.8	米 キャノーラ油	木綿豆腐 豚スライス	たまねぎ 人参 青ネギ 切干大根 人参 きゅうり グレープフルーツ
6	水	塩ラーメン ふかし南瓜 バナナ	ラーメン	牛乳 味しらべ	※お茶 わかめむすび	433 14.9	470 17.2	ラーメン キャノーラ油	鶏モモ	白菜 たまねぎ 人参 木くらげ 青ネギ 南瓜 バナナ
7	木	ハヤシライス キャベツサラダ オレンジ	ごはん	牛乳 ソフトせんべい	牛乳 ココアクッキー	676 16.9	732 20.3	米 キャノーラ油 ハヤシルー マヨネーズタイプ	豚小間	たまねぎ 人参 キャベツ きゅうり オレンジ
8	金	鱈の照り焼き もやしのナムル キウイフルーツ	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 バイゼリー	442 17.2	476 20.5	米 ごま油	さわら	インゲン もやし ほうれん草 人参 キウイフルーツ
9	土	きんぴら丼 バナナ	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 アスパラガス	433 15.0	530 18.9	米 キャノーラ油	豚小間	ごぼう たまねぎ 人参 ビーマン バナナ
11	月	照りマヨチキン 切り昆布の煮物 グレープフルーツ	ごはん	牛乳 マンナビスケット	牛乳 焼ポテト(しお)	491 16.8	586 20.6	米 マヨネーズタイプ キャノーラ油	鶏モモ きざみあげ	スナップエンドウ きざみ昆布 人参 グレープフルーツ
12	火	鯖の甘辛焼き 青梗菜のお浸し キウイフルーツ	ごはん	牛乳 白い風船	牛乳 コーン蒸しパン	485 16.3	574 19.7	米 キャノーラ油	さば	オクラ チンゲン菜 コーン キウイフルーツ
13	水	ハンバーグ さつまいもサラダ バナナ ※牛乳	豆乳ブレッド	牛乳 ビスケット	※お茶 おかかおにぎり	561 18.2	727 24.3	豆乳ブレッド さつまいも キャノーラ油 マヨネーズタイプ	ハンバーグ	インゲン 人参 きゅうり バナナ
14	木	豚肉の生姜焼き キャベツの甘酢和え オレンジ	ごはん	牛乳 クラッカー	牛乳 りんごゼリー	467 16.7	554 20.5	米 キャノーラ油	豚小間	たまねぎ ビーマン キャベツ 人参 オレンジ
15	金	高野の炒め煮 ブロッコリーのごま和え りんご	ごはん	牛乳 星たべよ	牛乳 きなこ麩	558 22.0	614 25.4	米 キャノーラ油 すりごま	高野豆腐 さつま揚げ	たまねぎ 人参 干しいたけ キヌサヤ ブロッコリー 人参 りんご
16	土	スタミナうどん バナナ	うどん	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 マンナビスケット	407 14.9	427 18.1	うどん	豚小間	たまねぎ 人参 木くらげ 青ネギ バナナ
18	月	鱈のパン粉焼き 小松菜の昆布和え りんご	ごはん	牛乳 ミニサラダ醤油	※お茶 ツナ味噌のおにぎり	435 17.0	623 21.1	米 マヨネーズタイプ ごま油	アジ	パセリ スナップエンドウ 小松菜 人参 塩昆布 りんご
19	火	秋のかきあげ 白菜のゆかり和え オレンジ	ごはん	牛乳 味しらべ	牛乳 グレープゼリー	476 10.4	548 11.8	米 さつまいも キャノーラ油	荒挽きウインナー	南瓜 たまねぎ まいたけ 白菜 人参 ゆかり レモン果汁 オレンジ
20	水	カレーうどん ブロッコリーサラダ バナナ	うどん	牛乳 ソフトせんべい	※お茶 なめしむすび	522 13.6	498 13.7	うどん キャノーラ油 カレールー マヨネーズタイプ	鶏モモ	たまねぎ 人参 青ネギ ブロッコリー 人参 バナナ
21	木	豚肉のケチャップ炒め ひじきのマヨポンサラダ グレープフルーツ	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 豆乳くずもち	560 19.6	663 25.2	米 キャノーラ油 マヨネーズ	豚小間	たまねぎ ビーマン ひじき 人参 きゅうり コーン グレープフルーツ
22	金	ト鶏肉のクリームソース ナポリタン風 パイナップル	混ぜごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 マーブルケーキ	589 19.1	687 23.6	米 シチュール キャノーラ油 スパゲティ	鶏モモ 荒挽きウインナー	しめじ グリーンピース たまねぎ ビーマン パイナップル
23	土	中華あんかけ丼 バナナ	ごはん	牛乳 アスパラガス	牛乳 ミニサラダ醤油	415 15.9	478 19.8	米 ごま油	豚スライス	白菜 たまねぎ 人参 木くらげ バナナ
25	月	白身フライ 小松菜のマヨおかか和え りんご	ごはん	牛乳 白い風船	牛乳 スイートポテト	453 13.7	554 17.8	米 キャノーラ油 マヨネーズタイプ	白身フライ かつおぶし	スナップエンドウ 小松菜 人参 りんご
26	火	牛肉のソース炒め 春雨の酢の物 オレンジ	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 アップルケーキ	470 15.5	548 19.4	米 春雨	牛スライス	たまねぎ ビーマン 人参 木くらげ コーン オレンジ
27	水	鶏肉のマーメレード焼き 青梗菜のさっと煮 バナナ	ごはん	牛乳 クラッカー	牛乳 ちんすこう	513 17.4	611 20.9	米 マーメレード	鶏モモ さつま揚げ	インゲン チンゲン菜 人参 バナナ
28	木	スパニッシュオムレツ マカロニサラダ キウイフルーツ	ごはん	牛乳 星たべよ	牛乳 プリン	553 17.1	659 19.8	米 メーカーイン キャノーラ油 マカロニ マヨネーズタイプ	鶏卵 魚肉ソーセージ	たまねぎ 赤ビーマン 人参 きゅうり キウイフルーツ
29	金	★パンブキンシチュー にんじんのツナ和え グレープフルーツ ※牛乳	食パン	牛乳 カルシウムせんべい	※お茶 おかかマヨおにぎり	536 18.9	660 24.9	食パン イチゴジャム シチュール キャノーラ油	鶏モモ シーチキン	南瓜 たまねぎ コーン グリーンピース 人参 ブロッコリー グレープフルーツ
30	土	きつねうどん バナナ	うどん	牛乳 マンナビスケット	牛乳 白い風船	372 13.5	446 16.6	うどん	きざみあげ	たまねぎ 人参 青ネギ バナナ

《お知らせ》

- ♪ 22日はお誕生日会メニューを提供します。
- ★ 29日はハロウィンメニューを提供します。



ウオウニ株式会社

当社における食品の安全・安心、
および健康に関する取り組みは
ホームページに掲載しています。
<http://www.unkuni.co.jp/>