

2022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		(乳加)ーたんぱく質	(幼加)ーたんぱく質	熱や力の元になる(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	土	きつねうどん キウイフルーツ	うどん	牛乳 マンナウエハース		254 10.5	399 16.5	うどん	きざみあげ	玉葱 人参 青葱 キウイフルーツ	
3	月	チキンステーキ ほうれん草のおかか和え りんご	ごはん	牛乳 ミニサラダ醤油	牛乳 ココアクッキー	510 18.2	596 22.1	米 エッグケアマヨ	鶏モモ かつおぶし	インゲン 人参 ほうれん草 りんご	
4	火	豚肉の味噌焼き 切干し大根の煮物 オレンジ	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 バイゼリー	487 18.1	533 21.4	米	豚小間 きざみあげ	もやし スナップエンドウ 玉葱 切干大根 人参 オレンジ	
5	水	秋のかきあげ オクラ納豆 キウイフルーツ	ごはん	牛乳 アスパラガス	※お茶 塩にぎり	452 13.4	521 14.2	米 油 さつまいも	シーチキン 納豆	南瓜 玉葱 しいたけ インゲン おくら 人参 キウイフルーツ	
6	木	ハヤシライス ブロッコリーのごまネーズ パイナップル	ごはん	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 豆乳くずもち	515 18.5	638 24.2	米 油 すりごま ハヤシルー エッグケアマヨ	牛肉	玉葱 人参 コーン ブロッコリー パイナップル	
7	金	鱈の照り焼き キャベツのドレッシング和え バナナ	ごはん	牛乳 ミニサラダ醤油	牛乳 レモンケーキ	450 17.8	513 21.3	米 油	さわら	おくら 人参 キャベツ バナナ	
8	土	中華あんかけ丼 オレンジ	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 アスパラガス	420 15.5	470 19.2	米 ごま油	豚小間	白菜 玉葱 木くらげ 人参 グリーンピース オレンジ	
10	月	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 *スポーツの日* 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁									
11	火	ハンバーグの梅ソース 小松菜のお浸し グレープフルーツ	ごはん	牛乳 マンナウエハース	※お茶 焼きおにぎり	433 14.3	487 16.3	米	ハンバーグ かつおぶし	ねり梅 ブロッコリー 小松菜 人参 グレープフルーツ	
12	水	豚肉の生姜焼き 切り昆布の煮物 りんご	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 きなこクリームクラッカー	526 19.6	604 23.5	米 油 ごま油	豚小間 きざみあげ	玉葱 ビーマン きざみ昆布 人参 りんご	
13	木	鶏肉のトマト煮 スパサラダ キウイフルーツ ※牛乳	ロールパン	牛乳 カルシウムせんべい	※お茶 ゆかりむすび	553 20.0	660 26.7	ロールパン スパゲティ エッグケアマヨ	牛乳 鶏モモ	玉葱 トマトピューレ コーン グリーンピース きゅうり キウイフルーツ	
14	金	△鯖の甘辛焼き 白菜の甘酢和え オレンジ	ごはん	牛乳 マンナビスケット	牛乳 焼ポテト(しお)	463 16.3	180 6.4	米 油	さば	インゲン 白菜 人参 オレンジ	
15	土	スタミナうどん バナナ	うどん	牛乳 マンナウエハース	牛乳 ビスケット	331 14.0	393 17.6	うどん	鶏モモ	玉葱 人参 木くらげ 青葱 バナナ	
17	月	鶏肉の味噌マヨ焼き 青梗菜の昆布和え りんご	ごはん	牛乳 ビスコ	牛乳 ジャム蒸しパン	483 17.1	533 20.2	米 エッグケアマヨ	鶏モモ	インゲン 塩昆布 ちんげん菜 人参 りんご	
18	火	スパゲティナポリタン ブロッコリーのごま和え バナナ	スパゲティ	牛乳 アスパラガス	※お茶 きなこおはぎ	404 14.1	465 15.8	油 スパゲティ すりごま	荒挽きウインナー	玉葱 ビーマン ブロッコリー コーン バナナ	
19	水	豚肉の塩麹炒め ひじきの酢の物 オレンジ	ごはん	牛乳 ぼたぼた焼き	牛乳 油揚げラスク	421 18.0	484 21.7	米	豚小間	玉葱 インゲン おくら ひじき きゅうり 人参 オレンジ	
20	木	鱈のパン粉焼き にんじんの和え物 キウイフルーツ	ごはん	牛乳 ミニサラダ醤油	牛乳 プリン	437 18.5	488 21.2	米 エッグケアマヨ	アジ	人参 スナップエンドウ ドライパセリ 小松菜 キウイフルーツ	
21	金	♪鶏のクリームソースがけ キャベツサラダ パイナップル	ピラフ	牛乳 ビスコ	牛乳 マーブルケーキ	585 18.6	687 23.1	米 シチュールー	荒挽きウインナー 鶏モモ	玉葱 人参 ドライパセリ しめじ コーン グリーンピース ブロッコリー キャベツ パイナップル	
22	土	きんぴら丼 りんご	ごはん	牛乳 アスパラガス	牛乳 ぼたぼた焼き	395 14.6	468 17.9	米 油	豚小間	ごぼう 玉葱 人参 ビーマン りんご	
24	月	白身フライ 春雨の酢の物 グレープフルーツ	ごはん	牛乳 マンナウエハース	牛乳 麩のラスク	457 13.8	541 16.5	米 油 春雨	白身魚フライ	スナップエンドウ 人参 ちんげん菜 グレープフルーツ	
25	火	鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のツナ和え キウイフルーツ	ごはん	牛乳 ビスケット	※お茶 昆布むすび	416 16.2	441 18.2	米 マーマレード	鶏モモ シーチキン	ブロッコリー ほうれん草 人参 キウイフルーツ	
26	水	カレーライス マカロニサラダ パイナップル	ごはん	牛乳 カルシウムせんべい	牛乳 2色ゼリー	594 16.3	667 19.9	米 カレールー むきメーク 油 マカロニ エッグケアマヨ	豚小間	玉葱 人参 コーン パイナップル	
27	木	肉豆腐 切干し大根のナムル オレンジ	ごはん	牛乳 マンナビスケット	※お茶 なめしむすび	429 16.9	469 18.5	米 油 ごま油	牛肉 木綿豆腐	玉葱 干しいたけ キヌサヤ 切干大根 人参 オレンジ	
28	金	豚肉のソース炒め れんこんサラダ りんご	ごはん	牛乳 マンナウエハース	牛乳 ココアパイ	441 16.3	501 19.2	米 すりごま エッグケアマヨ	豚小間	キャベツ ビーマン れんこん 人参 きゅうり りんご	
29	土	かしわうどん バナナ	うどん	牛乳 ビスケット	牛乳 カルシウムせんべい	388 14.4	491 18.0	うどん	鶏モモ	玉葱 人参 青葱 バナナ	
31	月	★パンブキンドリア カラフルチキンサラダ パイナップル	ごはん	牛乳 アスパラガス	牛乳 ぐるぐるクッキー	505 18.2	608 23.3	米 油 パン粉	調整豆乳 パルメザンチーズ 鶏ムネ	南瓜 玉葱 ドライパセリ ブロッコリー 人参 コーン パイナップル	

《お知らせ》

- △ 14日はうさぎ組・すみれ組は遠足のため、お弁当です。乳児クラスは給食を提供します。
- ♪ 21日はお誕生日会メニューを提供します。
- ★ 31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

〒107-8555 東京都港区赤坂1-10-1
 本川こども園 4F
 TEL: 03-3581-1111
 FAX: 03-3581-1112
 URL: http://www.uonuni.co.jp