

10月のこんだて

2024年

【本川こども園】

日曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での働き			屋間食	乳児栄養価	幼児栄養価
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			
1 白	牛乳 白い風船	ごはん 豆腐の煮物揚げ ほうれん草の和え物 りんご	米 油	木綿豆腐 すり身 シーチキン	人参 コーン 青葱 ほうれん草 しめじ りんご	牛乳 グレープゼリー	エ 433 kcal たん 15.9g 脂 14.6g 食塩 1.1g	エ 525 kcal たん 19.9g 脂 18.4g 食塩 1.4g
2 水	牛乳 クラッカー	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	米 油 マカロニ エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 人参 人参 きゅうり バナナ	牛乳 豆乳くずもち	エ 552 kcal たん 16.4g 脂 21.9g 食塩 1.5g	エ 682 kcal たん 20.5g 脂 27.4g 食塩 2.0g
3 木	牛乳 雪の盾	ごはん チキンステーキ 金平れんこん オレソジ	米 エッグケアマヨ 油	鶏肉	ブロッコリー れんこん 人参 インゲン オレソジ	牛乳 食パンのコロコラスク	エ 475 kcal たん 17.0g 脂 18.5g 食塩 1.3g	エ 633 kcal たん 22.5g 脂 25.7g 食塩 1.8g
4 金	牛乳 聖たべよ	焼きそば シューマイ バナナ	焼きそば 油	豚肉 シューマイ	キャベツ 人参 もやし あおさ粉 バナナ	※お茶 塩昆布むすび	エ 444 kcal たん 17.4g 脂 13.7g 食塩 1.6g	エ 548 kcal たん 21.0g 脂 15.8g 食塩 2.0g
5 土	◆運動会◆							
7 白	牛乳 白い風船	ごはん 鶏肉のマヨボン焼き 切干大根の煮物 オレソジ	米 油 エッグケアマヨ	鶏肉 きざみあげ	切干大根 人参 インゲン オレソジ	※お茶 なめしむすび	エ 446 kcal たん 14.9g 脂 14.1g 食塩 1.4g	エ 520 kcal たん 17.9g 脂 15.5g 食塩 1.5g
8 火	牛乳 クラッカー	ごはん ピザハム風 春雨の中華風酢の物 りんご	米 白ごま ごま油 春雨 ごま油	豚肉	玉葱 もやし ほうれん草 人参 きゅうり コーン 木くらげ りんご	牛乳 コーンチヂミ	エ 493 kcal たん 17.4g 脂 15.5g 食塩 1.8g	エ 599 kcal たん 21.9g 脂 17.4g 食塩 2.6g
9 水	牛乳 雪の盾	ごはん 厚揚げのきのこあんかけ さつまいもとレーズンのサラダ バナナ	米 さつまいも エッグケアマヨ	絹厚揚げ	玉葱 きのこ しめじ 干しいたけ キヌサヤ 人参 レーズン バナナ	牛乳 麺のラスク	エ 495 kcal たん 14.0g 脂 18.8g 食塩 0.9g	エ 620 kcal たん 17.9g 脂 24.0g 食塩 0.9g
10 木	牛乳 聖たべよ	ごはん タラのパン粉焼き キャベツの甘酢和え キウイフルーツ	米 エッグケアマヨ 油	タラ	キャベツ 人参 キウイフルーツ	※お茶 ツナ味噌のおにぎり	エ 379 kcal たん 14.3g 脂 9.2g 食塩 0.7g	エ 424 kcal たん 15.8g 脂 9.0g 食塩 0.7g
11 金	牛乳 ビスケット	ごはん 肉じゃが 小松菜のお浸し オレソジ	米 じゃがいも 糸こんにゃく 油	豚肉 かつおぶし	玉葱 人参 グリーンピース 小松菜 コーン オレソジ	牛乳 マカロニあべかわ	エ 500 kcal たん 19.3g 脂 16.6g 食塩 1.0g	エ 581 kcal たん 24.4g 脂 17.5g 食塩 1.1g
12 土	牛乳 ほたはた焼き	スバゲティナポリタン バナナ	スバゲティ 油	荒挽きウィンナー	玉葱 人参 ビーマン バナナ	牛乳 白い風船	エ 316 kcal たん 11.0g 脂 10.6g	エ 374 kcal たん 12.6g 脂 12.0g
14 月	◆スポーツの日◆							
15 火	牛乳 雪の盾	ごはん ハンバーグ 切り昆布の煮物 白桃	米 ごま油	ハンバーグ きざみあげ	ブロッコリー きざみ昆布 人参 白桃	牛乳 焼き芋	エ 446 kcal たん 15.0g 脂 13.6g 食塩 2.1g	エ 536 kcal たん 19.4g 脂 16.3g 食塩 2.7g
16 水	牛乳 聖たべよ	ごはん 豚肉のさっぱり炒め 納豆和え りんご	米 油	豚肉 かつおぶし	玉葱 三色ビーマン ほうれん草 人参 りんご	牛乳 ココアハイ	エ 440 kcal たん 18.4g 脂 17.3g 食塩 1.0g	エ 535 kcal たん 23.8g 脂 22.5g 食塩 1.3g
17 木	牛乳 ビスケット	ごはん ホキの甘辛焼き 白菜と麩の煮浸し オレソジ	米 給食麩	ホキ	白菜 人参 インゲン オレソジ	※お茶 コーンむすび	エ 379 kcal たん 15.5g 脂 7.0g 食塩 1.0g	エ 371 kcal たん 16.9g 脂 1.7g 食塩 1.2g
18 金	牛乳 ほたはた焼き	チキンカレーライス キャベツサラダ バナナ	米 じゃがいも 油 カレールー 油	鶏肉	玉葱 人参 キャベツ コーン きゅうり バナナ	牛乳 ジャムサンド	エ 556 kcal たん 15.9g 脂 19.0g 食塩 1.5g	エ 710 kcal たん 20.3g 脂 24.6g 食塩 1.9g
19 土	牛乳 白い風船	スタミナ丼 オレソジ	米 油	豚肉	玉葱 人参 オレソジ	牛乳 聖たべよ	エ 404 kcal たん 16.3g 脂 15.2g 食塩 0.7g	エ 503 kcal たん 21.1g 脂 18.1g 食塩 1.0g
21 月	牛乳 雪の盾	ごはん 豚肉の塩炒め ひじきサラダ りんご	米 油 エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 インゲン ひじき 人参 コーン りんご	※お茶 ゆかりむすび	エ 435 kcal たん 14.7g 脂 14.6g 食塩 0.8g	エ 509 kcal たん 17.4g 脂 16.5g 食塩 0.8g
22 火	牛乳 聖たべよ	ごはん 鯖の味噌煮 炒めビーフン オレソジ	米 ビーフン ごま油	さば 豚肉	キャベツ 人参 ビーマン オレソジ	牛乳 いももち	エ 500 kcal たん 17.7g 脂 19.1g 食塩 1.4g	エ 609 kcal たん 21.7g 脂 23.8g 食塩 2.0g
23 水	牛乳 ビスケット	ごはん 高野の炒め煮 かぼちゃのごまがらめ バナナ	米 油 すりごま	高野豆腐 さつま揚げ	玉葱 人参 干しいたけ キヌサヤ 南瓜 バナナ	牛乳 スコーン	エ 522 kcal たん 17.1g 脂 17.4g 食塩 1.4g	エ 612 kcal たん 21.7g 脂 18.8g 食塩 2.1g
24 木	牛乳 ほたはた焼き	中華丼 青梗菜のおかか和え キウイフルーツ	米 ごま油	豚肉 かつおぶし	白菜 玉葱 三色ビーマン 木くらげ ちんげん菜 もやし 人参 キウイフルーツ	※お茶 にんじんむすび	エ 395 kcal たん 13.7g 脂 9.7g 食塩 1.5g	エ 451 kcal たん 16.0g 脂 9.2g 食塩 1.8g
25 金	牛乳 白い風船	混ぜごはん 鶏肉のアングレース ブロッコリーサラダ オレソジ	米 油	鶏肉	ブロッコリー 人参 コーン オレソジ	牛乳 マーブルケーキ	エ 539 kcal たん 17.6g 脂 22.7g 食塩 1.2g	エ 675 kcal たん 22.9g 脂 28.9g 食塩 1.6g
26 土	牛乳 クラッカー	五目うどん バナナ	うどん	豚肉	玉葱 人参 干しいたけ 青葱 バナナ	牛乳 雪の盾	エ 337 kcal たん 14.6g 脂 13.6g 食塩 1.4g	エ 399 kcal たん 17.8g 脂 15.3g 食塩 2.1g
28 月	牛乳 聖たべよ	ごはん 鶏肉の照り焼き 大根のごまネーズ オレソジ	米 すりごま エッグケアマヨ	鶏肉	切干大根 人参 コーン インゲン オレソジ	※お茶 きつねむすび	エ 420 kcal たん 15.3g 脂 12.3g 食塩 0.8g	エ 489 kcal たん 18.1g 脂 14.2g 食塩 1.1g
29 火	牛乳 ビスケット	ごはん カレイのトマトソース 小松菜の和え物 りんご	米 油	カレイ	玉葱 トマト缶 パセリ 小松菜 人参 りんご	牛乳 焼ポテト(しお)	エ 400 kcal たん 15.6g 脂 13.1g 食塩 1.2g	エ 418 kcal たん 17.9g 脂 11.6g 食塩 1.4g
30 水	牛乳 ほたはた焼き	ごはん 豚肉の香味炒め 白菜のボン酢和え バナナ	米 油	豚肉	玉葱 ビーマン 白菜 人参 しめじ バナナ	※お茶 わかめむすび	エ 423 kcal たん 14.6g 脂 11.9g 食塩 0.7g	エ 489 kcal たん 17.4g 脂 12.6g 食塩 0.9g
31 木	牛乳 白い風船	★食パン ハンフキンクリームシチュー スパサラダ オレソジ ※牛乳	食パン 油 スパゲティ エッグケアマヨ	鶏肉 牛乳	南瓜 玉葱 人参 グリーンピース きゅうり コーン オレソジ	牛乳 ハロウィンクッキー	エ 545 kcal たん 19.6g 脂 26.4g 食塩 1.2g	エ 752 kcal たん 27.7g 脂 36.4g 食塩 1.5g

《お知らせ》

- ♪ 25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。



ウオクニ株式会社

〒100-0001 東京都千代田区千代田1-1-1

TEL: 03-5561-1111

www.okuni.co.jp