

のしろこども園(一般)

2024年10月分の献立

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前			1	豆乳	2	やさい ジュース	3	牛乳	4	牛乳	5	
昼食			ごはん 酢豚 コーンかき玉スープ バナナ		ゆかりごはん 焼きカレーコロッケ ブロッコリーの ごま酢和え 小松菜のみそ汁		ごはん ビーフシチュー トマトとじゃこの サラダ チーズ		ごはん 江戸っ子煮 キャベツのツナ和え トマト		運動会	
午後			牛乳 ★きな粉クリームサンド		牛乳 せんべい		豆乳ココア ビスケット		牛乳 ★にんじんケーキ			
午前	7	牛乳	8	牛乳	9	豆乳	10	アシドミルク	11	やさい ジュース	12	
昼食	ごはん 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の ごまマヨ和え なめこのみそ汁		わかめごはん 大根のそぼろ煮 はるさめサラダ 金時豆		ごはん ちくわカレー揚げ マセドアンサラダ のっぺい汁		玄米入りごはん 松風焼き ブロッコリーの ツナサラダ みそ汁		食パン かぼちゃの 米粉シチュー ひじきサラダ 揚げ大豆の 小魚がらめ(A~光) 煮豆(空・星)		焼きそば ジョア 味付小魚(A~光) チーズ(空・星)	
午後	牛乳 カステラ		牛乳 ★豆乳もち(一般児) バナナ(未満児)		ヨーグルト ウエハース		牛乳 ★麩のみそラスク		お茶 ★菜飯おにぎり		ココアワッフル	
午前	14		15	牛乳	16	アシドミルク	17	牛乳	18	ヤクルト	19	
昼食	スポーツの日		ごはん さんまの蒲焼き 柿入り白和え 芋汁		ごはん 豆腐ハンバーグ はるさめのごま酢和え かぼちゃのみそ汁		玄米入りごはん 豚肉と大豆の磯煮 醤油ドレッシング和え バナナ		ごはん 豚肉のソースマリネ ポテトサラダ だいこんスープ		あんかけいなりうどん ヨーグルト 味付小魚(A~光) チーズ(空・星)	
午後			牛乳 ★黒糖蒸しパン		牛乳プリン 小魚(一般児)		牛乳 ★栗蒸し羊羹		牛乳 たい焼き		ゼリー ウエハース	
午前	21	牛乳	22	ヤクルト	23	牛乳	24	牛乳	25	牛乳	26	
昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 さつま芋サラダ 白菜のスープ		【遠足】空・星のみ給食 ごはん かぼちゃのそぼろ煮 ブロッコリーの ツナ和え バナナ		玄米入りごはん 魚の梅みそ焼き 大豆とツナのサラダ すまし汁		ごはん 卵とじ煮 わかめフレンチ バナナ		チキンカツカレー 和風サラダ りんご		みそラーメン ヨーグルト 味付小魚(A~光) チーズ(空・星)	
午後	牛乳 バウムクーヘン		豆乳 ★クッキー		牛乳 パイ		牛乳 ★甘酒入りケーキサレ		ももゼリー		マフィン	
午前	28	アシドミルク	29	牛乳	30	牛乳	31	やさい ジュース				
昼食	玄米入りごはん 味噌ポトフ 切り干し大根の 中華サラダ トマト		ゆかりごはん 肉団子 パンサンスー もずくスープ		ごはん 鮭のホイル焼き ブロッコリーのサラダ じゃがいものみそ汁		ごはん 鶏の竜田揚げ ちりじゃこサラダ 豚汁		<ul style="list-style-type: none"> ・25日は誕生会です。 ・22日は遠足です。 A~光組はお弁当です。 ・★は手作りおやつです。 			
午後	牛乳 ★セサミドーナツ		牛乳 ★レーズンロール		牛乳 せんべい		豆乳 ハロウィンカップケーキ					

	1歳児 - kcal	2歳児 g	脂質 g	加糖量 mg	食塩 g
3才以上児	508	19.5	16	222	2.1
目標量	574	23	15.9	259	1.6
3才未満児	413	16.3	13.6	220	1.6
目標量	475	19	13.2	215	1.5