



10月 献立表



令和3年

足利こども園

日	曜	献立名			あか			きいろ			みどり			その他
		朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	その他						
1	金	大根煮 麦茶	中華丼 ワンタンスープ 春雨と野菜のサラダ チーズ 麦茶	スイートポテト 牛乳	豚肉 干しえび チーズ 牛乳 スキムミルク	砂糖 米 ごま油 片栗粉 ワンタン 春雨 油 小麦 さつま芋 無塩バター	大根 白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ きゅうり コーン	こいくちしょうゆ 水 麦茶 塩 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ						
2	土	せんべい 麦茶	豚汁 味噌汁 じゃが芋のバターおかか和え オレンジ 麦茶	キャロット蒸しパン 麦茶	豚肉 味噌 木綿豆腐 かつお節	せんべい 米 油 じゃが芋 わかめ 無塩バター 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 青のり オレンジ	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん ベーキングパウダー						
4	月	蒸しさとま芋 麦茶	ご飯 味噌汁 たらのごま照り焼き 切干大根のサラダ りんご 麦茶	中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 鶏卵 牛乳	さつま芋 米 じゃが芋 砂糖 ごま油 ごま油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 小松菜 人参 りんご	麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー						
5	火	ボン菓子 麦茶	ゆかりご飯 具沢山汁 ツナ入り玉子焼き 野菜の味噌和え バイナップル 麦茶	オレンジゼリー ウエハース 麦茶	厚揚げ ツナ 卵 味噌	ボン菓子 米 里芋 砂糖 ウエハース	ゆかり 昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ じゃが芋 白菜 きゅうり バイナップル オレンジジュース アガー	麦茶 水 こいくちしょうゆ 塩 みりん						
6	水	チーズ 麦茶	にゅうめん ちくわのカレー風味揚げ キャベツのマヨ和え パナナ 麦茶	わかめおにぎり 小魚 麦茶	チーズ 油揚げ 焼き干し 煮干し	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ 米	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 パナナ わかめ 塩の素	麦茶 水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 カレー粉						
7	木	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ブロッコリーともやしとのり和え オレンジ 麦茶	ジャムパン(かぼちゃ・ほう れん草・丸パン) 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	砂糖 米 パン粉 片栗粉 野菜パン 丸パン	人参 昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ プロコロン もやし 焼きのり オレンジ りんごソース	水 麦茶 塩 トマトケチャップ 穀物酢 中濃ソース こいくちしょうゆ						
8	金	ビスケット 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツとかりかりしらす和え 柿 麦茶	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 しらす きな粉 牛乳	マンナビスケット 米 さつま芋 小切麩 砂糖 油 ごま油 薄力粉	昆布 干しいたけ 人参 まいたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 かき	麦茶 水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 穀物酢 ベーキングパウダー						
11	月	ウエハース 麦茶	ビビンバ丼 中華スープ ピーマンサラダ りんご 麦茶	ソフトクッキー 牛乳	豚ひき肉 鶏卵 牛乳	ウエハース 米 砂糖 ごま油 ごま油 ピーファン 無塩バター 薄力粉	しょうが ほうれん草 人参 キャベツ じゃが芋 油 チンゲン菜 コーン りんご	麦茶 水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 ベーキングパウダー						
12	火	人参煮 麦茶	ご飯 根菜汁 さんまのから揚げ 白菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	さんま 鶏卵 牛乳	砂糖 米 ごま油 片栗粉 油 薄力粉 無塩バター	人参 昆布 干しいたけ 大根 ごぼう えのき 万能ねぎ 白菜 きゅうり グレープフルーツ	水 麦茶 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 ベーキングパウダー						
13	水	大根煮 麦茶	ご飯 ミルクスープ ほうれん草ナムレツ もやしときゅうりのマヨ醤油和え パナナ 麦茶	味噌おにぎり 小魚 麦茶	牛乳 スキムミルク 卵 鶏肉 味噌 煮干し	砂糖 米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	大根 白菜 人参 コーン ほうれん草 玉ねぎ もやし きゅうり パナナ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ みりん						
14	木	ビスケット 麦茶	麦ご飯 チキンカレー ひじきと大根のサラダ りんごゼリー 麦茶	マフィン 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	マンナビスケット 米 厚揚げ じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ひじき 大根 りんごジュース アガー	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 塩 ベーキングパウダー						
15	金	せんべい 麦茶	肉豆腐丼 味噌汁 野菜の人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶	焼き芋 牛乳	豚肉 木綿豆腐 味噌 牛乳	せんべい 米 さつま芋	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 なめこ キャベツ もやし わかめ オレンジ	麦茶 水 万能つゆ みりん 人参ドレッシング オレンジ						
16	土	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 すまし汁 鶏肉の磯辺焼き 野菜炒め チーズ 麦茶	ココア蒸しパン 麦茶	鶏肉 チーズ	じゃが芋 米 油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 人参 わかめ 長ねぎ 焼きのり キャベツ 小松菜	塩 麦茶 水 こいくちしょうゆ 万能つゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 ベーキングパウダー ココア						
18	月	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 つくね焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	スイートパンプキン 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 スキムミルク 牛乳	マンナビスケット 米 小切麩 パン粉 ごま 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが 白菜 小松菜 オレンジ 南瓜	麦茶 水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ						
19	火	ウエハース 麦茶	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ほうれん草とささ身のサラダ パナナ 牛乳	塩昆布おにぎり 小魚 麦茶	豚ひき肉 鶏肉 牛乳 煮干し	ウエハース スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 白菜 えのき ほうれん草 もやし パナナ 塩昆布	麦茶 水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩						
20	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキューソース焼き 白菜のトマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 きび 黒米 砂糖 油 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	南瓜 昆布 干しいたけ キャベツ じゃが芋 にんにく りんご 白菜 大根 きゅうり	麦茶 水 こいくちしょうゆ みりん トマトドレッシング						
21	木	人参煮 麦茶	ハヤシライス ごぼうサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	カップケーキ 麦茶	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵	砂糖 米 油 ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 薄力粉	人参 玉ねぎ ダイストマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 りんごソース	水 麦茶 ハヤシベース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー						
22	金	蒸しじゃが芋 麦茶	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さらわの照り焼き ふろふき大根 柿 麦茶	黄桃蒸しパン 牛乳	油揚げ さわら 味噌 牛乳	じゃが芋 米 小切麩 砂糖 ごま 薄力粉	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ 大根 万能ねぎ かき 黄桃缶	塩 麦茶 水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ ベーキングパウダー						
23	土	ボン菓子 麦茶	厚揚げの五目丼 味噌汁 粉ふき芋 りんご 麦茶	ジャムサンドクッキー 麦茶	厚揚げ 豚肉 味噌	ボン菓子 米 油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 クッキー いちごジャム	白菜 人参 干しいたけ 昆布 切干大根 玉ねぎ チンゲン菜 青のり りんご	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩						
25	月	せんべい 麦茶	ご飯 中華玉子スープ さつま芋入り蒸し団子 春雨の炒め物 チーズ 麦茶	いちごプリン ウエハース 麦茶	卵 豚ひき肉 チーズ 牛乳	せんべい 米 ごま油 さつま芋 片栗粉 春雨 いちごプリンの素 ウエハース	大根 じゃが芋 万能ねぎ 白菜	麦茶 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 塩						
26	火	ビスケット 麦茶	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜の海苔和え パナナ 麦茶	ジャムサンド 牛乳	味噌 まぐろフライ 牛乳	マンナビスケット 米 油 片栗粉 食パン	昆布 干しいたけ キャベツ 大根 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり パナナ りんごソース	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ						
27	水	人参煮 麦茶	【ハロウィン】お野菜パン コンソメスープ 鶏肉とかぼちゃのグラタン スープトサラダ 柿 牛乳	二色ゼリー ウエハース 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ えび	砂糖 野菜パン 油 ホワイトソース パン粉 ごま ごま油 ウエハース	人参 チンゲン菜 エリンギ コーン 南瓜 玉ねぎ パセリ わかめ キャベツ かき オレンジジュース アガー ぶどうジュース	水 麦茶 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢						
28	木	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキのコンソメ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	しらすチャーハン 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚ひき肉 しらす	砂糖 米 じゃが芋 薄力粉 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	大根 昆布 干しいたけ 小松菜 人参 玉ねぎ しめじ えのき ピーマン きゅうり オレンジ 長ねぎ	こいくちしょうゆ 水 麦茶 チキンスープの素 塩						
29	金	蒸しじゃが芋 麦茶	親子丼 味噌汁 青菜と小えびの煮浸し りんご 麦茶	お好み焼き 牛乳	鶏肉 卵 味噌 厚揚げ 干しえび 豚肉 かつお節 牛乳	じゃが芋 米 油 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ しめじ わかめ チンゲン菜 もやし りんご キャベツ 青のり	塩 麦茶 水 万能つゆ ベーキングパウダー 中濃ソース						
30	土	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜の和え物 パナナ 麦茶	手作りビスケット 麦茶	味噌 豚肉	ボン菓子 米 小切麩 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース 小松菜 白菜 パナナ	麦茶 水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー						

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
児 平均量	495	17.5	15	225	1.2

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。