

門真市立こども園 10月分 献立表

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
01 水	きつねうどん ヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、薄揚げ、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、砂糖、しょうゆ、煮干し、塩、こんぶ、水、／ヨーグルト 牛乳、／米、さつまいも、塩	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,いもがゆ
02 木 ☆	くりごはん ささ身のフレーク揚げ ブロッコリーコーンのごま和え みそ汁	米、くり、塩、本みりん、／ささ身、酒、塩、コーンフレーク、小麦粉、油、／ブロッコリー、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、ごま、／豆腐、たまねぎ、にんじん、わかめ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、／ショートケーキ お誕生日会	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,いちごケーキ
03 金	ごはん(未) ネオ麦ロール(以) カレー スパゲティサラダ	米、／ネオ麦ロール、／牛肉、豚肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、コーン、カレールウ、塩、こしょう、水、／スパゲティ、ツナ缶、きゅうり、ノンエッグマヨ 牛乳、／ビーフン、たまねぎ、にんじん、水、しょうゆ、中華だし	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,汁ビーフン
04 土	中華どんぶり バナナ	米、えび、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、しょうが、ねぎ、しいたけ、かたくり粉、中華だし、しょうゆ、水、／バナナ 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
06 月	ごはん(未) NEG丸ロール(以) うさぎさん型ハンバーグ ブロッコリーのお浸し みそけんちん汁	米、／NEG丸ロール、／うさぎのハンバーグ、ケチャップ、ソース、水、／ブロッコリー、にんじん、コーン、しょうゆ、砂糖、／豆腐、こんにゃく、薄揚げ、豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、さといも、しいたけ、煮干し、こんぶ、ごま油、みそ、水 牛乳、／月見デザート、／菓子	◎牛乳,◎菓子 牛乳,月見ゼリー、菓子
07 火	ごはん(全) ごまみそ煮 そうめん清汁	米、／豚肉、油、だいこん、にんじん、じゃがいも、こんにゃく、厚揚げ、さつま揚げ、三度豆、煮干し、水、砂糖、しょうゆ、本みりん、みそ、ごま、／そうめん、にんじん、わかめ、煮干し、こんぶ、塩、しょうゆ、ねぎ 牛乳、／さつまいも	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,さつまいも
08 水	コーンラーメン ヨーグルト	中華めん、コーン、豚肉、にんじん、たまねぎ、ねぎ、もやし、チンゲンサイ、卵、なると、煮干し、しょうゆ、塩、中華だし、水、／ヨーグルト 牛乳、／米、ほうれんそう、塩、かつお節、しょうゆ	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,ぞうすい
09 木	ごはん(全) 白身魚の味噌煮 白和え すまし汁	米、／カラスカレイ、みそ、酒、砂糖、しょうゆ、水、／ほうれんそう、にんじん、豆腐、ひじき、ごま、砂糖、しょうゆ、酒、本みりん、／にんじん、たまねぎ、ねぎ、麩、しょうゆ、煮干し、こんぶ、かたくり粉、水 牛乳、／食パン、いちごジャム	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,ミニサンド
10 金	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) ポークビーンズ ちりめんサラダ	米、／NEG黒糖ロール、黒砂糖、／豚肉、ひき割りだいたず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、パセリ、ホールトマト、水、コンソメ、塩、ケチャップ、砂糖、油、バター、／ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、にんじん、ちくわ、酢、砂糖、しょうゆ、塩 牛乳、／いわし(焼)、／菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,焼きいわし、菓子
11 土	豚カレー丼 オレンジ	米、豚ひき肉、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ、本みりん、砂糖、しょうゆ、かたくり粉、カレールウ、水、油、／オレンジ 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
14 火	ごはん(全) 五目豆 みそ汁	米、／豚肉、こんにゃく、薄揚げ、にんじん、じゃがいも、ごぼう、ひき割りだいたず(水煮)、しいたけ、こんぶ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、油、／にんじん、キャベツ、ねぎ、わかめ、煮干し、みそ、こんぶ、水 牛乳、／バナナ、／菓子	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,バナナ,菓子
15 水	かやくうどん 切り干しの煮付け 飲むヨーグルト	うどん、鶏肉、豚肉、かまぼこ、しいたけ、にんじん、はくさい、たまねぎ、ねぎ、煮干し、こんぶ、しょうゆ、砂糖、塩、水、／切り干しだいこん、薄揚げ、酒、にんじん、三度豆、しょうゆ、砂糖、本みりん、煮干し、ひじき、水、／飲むヨーグルト 牛乳、／スティックパン	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,スティックパン
16 木	ごはん(全) 煮魚 三度豆のごま和え 具たくさんのみそ汁	米、／たら・50g、しょうゆ、砂糖、酒、本みりん、しょうが、水、／三度豆、にんじん、ごま、砂糖、しょうゆ、／豆腐、キャベツ、にんじん、さつまいも、ねぎ、わかめ、しいたけ、煮干し、みそ、水 牛乳、／米、にんじん、しめじ、しょうゆ、酒	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,きのご炊き込みおにぎり
17 金	ごはん(未) NEG丸ロール(以) ボトフ マカロニサラダ	米、／NEG丸ロール、／鶏肉、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、じゃがいも、コンソメ、水、／ツイストマカロニ、ツナ缶、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨ 牛乳、／バナナ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,バナナきなこ

* ノンエッグマヨはマヨネーズの代替調味料で、卵を使用していません。

R7.10

日付	献立名	材料名	おやつ (◎は10時おやつ)
18 土	八宝菜どんぶり りんご	米、豚肉、えび、はくさい、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、しょうゆ、中華だし、かたくり粉、水、／りんご 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
20 月	ごはん(未) 食パン(以) クリームスープ ごぼうサラダ	米、／食パン・6枚切り、／鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、しめじ、にんじん、クリームコーン、コーンクリーム粉、水、／ごぼう、にんじん、ツナ缶、しょうゆ、ノンエッグマヨ、砂糖、ごま 牛乳、／お米de国産さつまいもと栗のタルト	◎牛乳,◎菓子 牛乳,米粉タルト
21 火	ごはん(全) 筑前煮 豆腐のみそ汁	米、／豚肉、鶏肉、ちくわ、にんじん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、三度豆、じゃがいも、だいこん、油、砂糖、しょうゆ、／豆腐、わかめ、ねぎ、みそ、煮干し、こんぶ、水 牛乳、／ビーフン、にんじん、キャベツ、油、ソース、中華だし、しょうゆ、塩	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,焼きビーフン
22 水	チャンポン麺 ヨーグルト	中華めん、豚肉、えび、卵、キャベツ、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、もやし、ねぎ、なると、しいたけ、中華だし、しょうゆ、かたくり粉、三度豆、水、／ヨーグルト 牛乳、／さつまいも、油、ケーキシロップ	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,さつまいものシロップかけ
23 木	ごはん(未) NEG丸ロール(以) 白身魚のフライ キャベツのゴマ和え 卵スープ	米、／NEG丸ロール、／ほきフライ・50、油、／キャベツ、にんじん、ノンエッグマヨ、ごま、砂糖、しょうゆ、／豆腐、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ねぎ、卵、コンソメ、しょうゆ、かたくり粉 牛乳、／ツイストマカロニ、きなこ、グラニュー糖、塩	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,マカロニきなこまぶし
24 金	ごはん(全) ごはん(全) 炒り豆腐 はっばのみそ汁	米、／豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、卵、しいたけ、油、砂糖、コンソメ、／こまつな、かまぼこ、わかめ、こんぶ、煮干し、みそ、水 牛乳、／おやつこんぶ、／菓子	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,おやつこんぶ,菓子
25 土	きつねどんぶり バナナ	米、薄揚げ、豚肉、油、たまねぎ、にんじん、はくさい、ねぎ、しいたけ、砂糖、しょうゆ、本みりん、煮干し、水、／バナナ 牛乳、／NEG丸ロール	◎牛乳,◎菓子 牛乳,NEG丸ロール
27 月	ごはん(未) NEG黒糖ロール(以) ハヤシビーンズ ひじきサラダ	米、／NEG黒糖ロール、黒砂糖、／豚肉、ひき割りだいたず(水煮)、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、砂糖、ハヤシルウ、ケチャップ、塩、しょうゆ、油、酒、水、／きゅうり、ひじき、ツナ缶、しょうゆ、ノンエッグマヨ、砂糖 牛乳、／りんご、／菓子	◎牛乳,◎菓子 牛乳,りんご,菓子
28 火	まあぼうどんぶり 春雨スープ	米、豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、しょうが、しいたけ、みそ、油、しょうゆ、かたくり粉、中華だし、水、／はるさめ、にんじん、ねぎ、わかめ、塩、しょうゆ、中華だし、水 牛乳、／型チーズ、／菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,型チーズ,菓子
29 水	みそ煮込みうどん ヨーグルト	うどん、かまぼこ、豚肉、たまねぎ、はくさい、にんじん、ねぎ、しょうが、卵、薄揚げ、煮干し、みそ、しょうゆ、水、／ヨーグルト 牛乳、／ホットケーキミックス粉(720g)、おから、にんじん、水	◎牛乳,◎オレンジ 牛乳,おから蒸しケーキ
30 木	ごはん(全) 白身魚のあんかけ うすあげのみそ汁	米、／たら・50g、塩、たまねぎ、にんじん、しめじ、三度豆、ごま油、しょうゆ、こんぶ、中華だし、かたくり粉、砂糖、／わかめ、薄揚げ、にんじん、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ 牛乳、／米、薄揚げ、にんじん、しょうゆ、酒	◎牛乳,◎角チーズ 牛乳,炊き込みおにぎり
31 金	ごはん(未) 食パン(以) クリームシチュー じゃこピーマン	米、／食パン・6枚切り、／鶏肉、豚肉、かぼちゃ、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、コーン、油、ホホワイトルウ、塩、水、／ちりめんじゃこ、ピーマン、もやし、にんじん、砂糖、しょうゆ、ごま油 牛乳、／柿、／菓子	◎牛乳,◎バナナ 牛乳,柿,菓子

☆ 材料の購入の都合により献立を変更する場合があります。
☆ (未)とは、3歳未満児(0・1・2歳) (以)とは、3歳以上児(3・4・5歳) (全)とは、未満児・以上児、全員を示します。
☆ 3歳未満児の主食はおもにごはんです。3歳以上児の主食はパン食のときもあります。

10月平均栄養価	エネルギー[kcal]	たんぱく質[g]	脂質[g]	鉄[mg]	カルシウム[mg]
3歳未満児	563	24.3	18.5	2.4	393
3歳以上児	607	27.2	20.8	2.8	409