

倉治こども園 きゅうしょくだより (令和6年10月)

日	10時間食			3時間食
	メニュー	主な食材	乳児のみ	
1火	御飯 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ ウインナーのスープ	米 鶏肉 塩 胡椒 土生姜 醤油 料理酒 小麦粉 片栗粉 油 マカロニ 人参 MV 塩 胡椒 エッグゲアマヨネーズ あらびきウインナー 玉葱 コンソメ 醤油 粉バセリ	乳児のみ 牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★ココアのお誕生日ケーキ ホットケーキミックス ココア マーガリン 牛乳 ホイップクリーム
2水	麻婆丼 さつまいもの甘煮 中華スープ	米 合ミンチ 人参 玉葱 豆腐 醤油 味噌 赤だし味噌 砂糖 胡麻油 土生姜 片栗粉 ネギ さつまいも だし汁 砂糖 醤油 みりん 玉葱 ワカメ 中華スープペースト 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
3木	御飯 ポークソテー もやしと胡瓜のサラダ 味噌汁	米 豚肉 塩 胡椒 玉葱 ピーマン 人参 サラダ油 醤油 料理酒 みりん もやし 胡瓜 塩 胡麻油 醤油 砂糖 切り麩 きざみあげ だし汁 味噌	牛乳 とろべー	牛乳 ★イチゴ蒸しパン ホットケーキミックス スキムミルク 牛乳 砂糖 いちごジャム サラダ油
4金	御飯 豚肉と厚揚げの煮物 チンゲンサイの和え物 味噌汁	米 豚肉 絹厚揚げ 白菜 人参 サラダ油 だし汁 砂糖 醤油 チンゲンサイ 人参 コーン 砂糖 醤油 切り麩 大根 だし汁 味噌	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★サブレ マーガリン 砂糖 小麦粉 スキムミルク
5土	豚肉うどん フルーツ	うどん 豚肉 玉葱 人参 ワカメ だし汁 醤油 みりん 黄桃缶	牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ	牛乳 お茶 ★杏仁豆腐 粉寒天 砂糖 ミカン缶 牛乳
7月	御飯 メンチカツ フロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁	米 メンチカツ 油 トンカツソース フロッコリー 人参 コーン ノンオイルフレンチクレーミー 砂糖 玉葱 切り麩 だし汁 味噌	牛乳 とろべー	牛乳 ★セサミスコーン ホットケーキミックス 黒胡麻 マーガリン 砂糖 牛乳
8火	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し コンソメスープ	米 鶏肉 料理酒 塩 胡椒 玉葱 人参 エッグゲアマヨネーズ ほうれん草 人参 醤油 だし汁 砂糖 キャベツ マカロニ コンソメ 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 お茶 ★ミカンヨーグルト 無糖ヨーグルト ミカン缶 砂糖
9水	御飯 筑前煮 ひじきと枝豆の和え物 味噌汁	米 鶏肉 ササガキ 人参 板コンニャク GP サラダ油 砂糖 醤油 みりん ひじき 醤油 ムキ枝豆 人参 砂糖 醤油 ワカメ 玉葱 だし汁 味噌	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ★バナナケーキ ホットケーキミックス 牛乳 マーガリン 砂糖 バナナ
10木	御飯 豚肉の生姜炒め 大根の和え物 味噌汁	米 豚肉 玉葱 ピーマン サラダ油 土生姜 砂糖 醤油 みりん 大根 人参 コーン 砂糖 醤油 ネギ 白菜 だし汁 味噌	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★星型ポテト 星型ポテト 油
11金	御飯 キーマカレー キャベツのサラダ フルーツ	米 合ミンチ 玉葱 人参 カレールウ 無塩バター ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 キャベツ 人参 コーン ノンオイル風ドレッシング ミカン缶	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★型抜きクッキー 小麦粉 砂糖 無塩バター 卵 パンコエッセンス
12土	御飯 ワカメラーメン フルーツ	中華そば玉 鶏肉 ワカメ 玉葱 コーン サラダ油 塩 胡椒 醤油 みりん 料理酒 中華スープペースト パイン缶	牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ	牛乳 ★スイートポテト さつまいも 豆乳(無調整) 砂糖
14月	体育の日			
15火	御飯 サバの塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁	米 サバ 料理酒 塩 切干大根 人参 GP サラダ油 砂糖 醤油 きざみあげ ネギ だし汁 味噌	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★マラーカオ 小麦粉 BP 卵 サラダ油 牛乳 醤油 砂糖 黒胡麻
16水	御飯 鶏肉のトマトソース煮 フロッコリーのフレンチサラダ コンソメスープ	米 鶏肉 玉葱 人参 ピーマン サラダ油 ダイストマト缶 ケチャップ 砂糖 コンソメ 塩 フロッコリー 人参 コーン ノンオイルフレンチクレーミー 砂糖 チンゲンサイ 玉葱 コンソメ 醤油	牛乳 とろべー	牛乳 ★マラーカオ 小麦粉 BP 卵 サラダ油 牛乳 醤油 砂糖 黒胡麻

日	10時間食			3時間食
	メニュー	主な食材	乳児のみ	
17木	御飯 牛肉コロッケ 小松菜の煮浸し 味噌汁	米 牛肉コロッケ 油 トンカツソース 小松菜 人参 コーン きざみあげ だしかつお 砂糖 醤油 もやし ネギ だし汁 味噌	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 お茶 ★ヨーグルト・★菓子 ヨーグルト エースコイン
18金	御飯 鶏肉の香味炒め 春雨サラダ 中華スープ	米 鶏肉 玉葱 人参 キャベツ 砂糖 醤油 料理酒 白ネギ 春雨 胡瓜 人参 酢 醤油 砂糖 胡麻油 玉葱 ワカメ 中華スープペースト 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★カントリーマム風 小麦粉 マーガリン 砂糖 パニラエッセンス
19土	焼きうどん フルーツ	細うどん 豚肉 キャベツ 人参 玉葱 サラダ油 焼きそばソース 醤油 塩 胡椒 青のり 黄桃缶	牛乳 とろべー	牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ
21月	御飯 アジの照り焼き ひじき煮 味噌汁	米 アジ 土生姜 醤油 料理酒 砂糖 みりん ひじき きざみあげ GP 人参 サラダ油 砂糖 醤油 料理酒 だし汁 ワカメ 切り麩 だし汁 味噌	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★オレンジゼリー・★菓子 3連オレンジゼリー ぱりんこ
22火	御飯 鶏肉のケチャップ炒め ポテトサラダ コンソメスープ	米 鶏肉 塩 胡椒 サラダ油 玉葱 ピーマン 人参 ケチャップ 砂糖 醤油 じゃがいも MV 人参 エッグゲアマヨネーズ 塩 胡椒 キャベツ マカロニ コンソメ 醤油	牛乳 とろべー	牛乳 ★米粉蒸しパン 米の粉 砂糖 サラダ油 BP
23水	御飯 八宝菜 シュウマイ 中華スープ	米 豚肉 白菜 玉葱 人参 ピーマン 干椎茸 ムキエビ 片栗粉 サラダ油 料理酒 醤油 中華スープペースト 塩 シューマイ ポン酢 春雨 チンゲンサイ 中華スープペースト 醤油	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ★ちんすこう 小麦粉 砂糖 塩 サラダ油
24木	御飯 豚肉のチャブチェ 大根の胡麻和え すまし汁	米 春雨 豚肉 土生姜 醤油 料理酒 砂糖 胡麻油 人参 キャベツ 干椎茸 大根 人参 ワカメ 白胡麻 醤油 砂糖 人参 玉葱 だし汁 醤油	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 お茶 ★コーンフレーク シスコーン 牛乳
25金	パン かぼちゃコロッケ スパゲティサラダ コンソメスープ	ロールパン かぼちゃコロッケ 油 ブロッコリー スパゲティ MV 人参 塩 胡椒 エッグゲアマヨネーズ もやし キャベツ コンソメ 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★麩のラスク 切り麩 マーガリン グラニュー糖
26土	五目ラーメン フルーツ	中華そば玉 豚肉 玉葱 人参 干椎茸 コーン サラダ油 塩 胡椒 醤油 みりん 料理酒 中華スープペースト パイン缶	牛乳 動物園ゼリー ぱりんこ	牛乳 ★ぶどう寒天 グレープジュース 粉寒天 砂糖
28月	御飯 揚げ餃子・フロッコリー ほうれん草のナムル 中華スープ	米 ギョーザ 油 ポン酢 ブロッコリー ほうれん草 人参 白胡麻 塩 胡麻油 ワカメ 玉葱 中華スープペースト 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★型抜きクッキー 小麦粉 砂糖 無塩バター 卵 パンコエッセンス
29火	御飯 鶏肉のつくね焼き 白菜とお麩のとろろ煮 味噌汁	米 鶏ミンチ 玉葱 片栗粉 豆腐 塩 胡椒 醤油 砂糖 みりん 白菜 切り麩 GP 人参 だし汁 みりん 醤油 キャベツ きざみあげ だし汁 味噌	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★型抜きクッキー 小麦粉 砂糖 無塩バター 卵 パンコエッセンス
30水	御飯 豚肉と里芋の煮物 小松菜ともやしの和え物 味噌汁	米 豚肉 里芋 大根 人参 サラダ油 だし汁 砂糖 醤油 小松菜 もやし 人参 醤油 砂糖 ネギ ワカメ だし汁 味噌	牛乳 ぱりんこ	牛乳 ★スイートポテト さつまいも 豆乳(無調整) 砂糖
31木	菜めし デザート	米 菜めし 鶏肉 玉葱 南瓜 GP サラダ油 塩 胡椒 シチュールウ 牛乳 コンソメ フロッコリー 人参 コーン 塩 胡椒 エッグゲアマヨネーズ 動物園ゼリー	牛乳 とろべー	牛乳 ★パン 新北海道ミルク

	エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)
1,2歳児	555	19.2	18.7	273	1.9
3歳以上児	554	19.8	17.6	226	2.1

※ GP → グリンピース MV → ミックスベジタブル BP → ベーキングパウダー ★手作りおやつ になります。
 ※ 国産のお米を使用しております。
 ※ だし汁は、だし昆布、だしかつおを使用しています。
 ※ エッグゲアマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです。

※この値は1ヶ月の平均値です。