

倉治こども園 きゅうしょくだより (令和5年10月)

日	メニュー	主な食材	10時間食 乳児のみ	3時間食
2月	御飯 ビーマンとチリメンのかけそば キャベツとえのきの和え物 味噌汁	米 さつまいも 玉葱 ビーマン 人参 ちくわ チリメン 小麦粉 片栗粉 卵 塩 油 キャベツ 人参 えのき 砂糖 醤油 大根 ワカメ だし汁 味噌	牛乳 ふわっと えび味	お茶 ヨーグルト ぼたぼた焼き
3火	麻婆丼 大根の中華和え 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 青葱 大根 胡瓜 人参 砂糖 酢 醤油 胡麻油 玉葱 ニラ 中華スープペースト 醤油	牛乳 とろべー	牛乳 ★メープルホットケーキ ホットケーキミックス 牛乳 メープルシロップ サラダ油
4水	サバのカレー焼き 人参しりしり すまし汁	米 サバ 塩 料理酒 カレー粉 人参 ツナ缶 コーン サラダ油 塩 醤油 砂糖 きざみあげ 三つ葉 だし汁 醤油	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★抹茶ちんすこう 抹茶 小麦粉 塩 サラダ油 砂糖
5木	御飯 鶏肉のおろし煮 小松菜の塩昆布和え 味噌汁	米 鶏肉 大根 料理酒 醤油 みりん 砂糖 小松菜 もやし 人参 塩 昆布 醤油 砂糖 えのき 切り麩 だし汁 味噌	牛乳 ばりんこ	お茶 ★チヂミ ニラ 人参 豚ミンチ 卵 小麦粉 片栗粉 塩 ポン酢
6金	御飯 豚肉の鉄火煮 白菜のさっぱりサラダ すまし汁	米 豚肉 玉葱 人参 サラダ油 味噌 砂糖 醤油 だし汁 白菜 人参 レモン汁 砂糖 醤油 豆腐 青葱 だし汁 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★マーマレードケーキ ホットケーキミックス 卵 牛乳 マーガリン 砂糖 マーマレード
7土	きつねうどん フルーツ	うどん きざみあげ 鶏肉 玉葱 人参 青葱 砂糖 醤油 みりん ミカン缶	牛乳 動物園ゼリー ばりんこ	
9月	スポーツの日			
10火	御飯 豚肉のマヨネーズ炒め さつまいもの甘煮 すまし汁	米 豚肉 塩 胡椒 玉葱 ビーマン 赤ビーマン エッグクアマヨネーズ 醤油 砂糖 さつまいも 砂糖 醤油 みりん キヌサヤ だし汁 切り麩 ワカメ だし汁 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 動物園ゼリー ばりんこ
11水	ワカメ御飯 鶏肉の治部煮 もやしの胡麻和え 味噌汁	米 炊き込みわかめ 鶏肉 片栗粉 干椎茸 小松菜 大根 人参 醤油 料理酒 みりん 砂糖 だし汁 もやし 人参 醤油 砂糖 白胡麻 きざみあげ 玉葱 だし汁 味噌	牛乳 ばりんこ	牛乳 ★ほたようかん ホットケーキミックス スキムミルク 牛乳 サラダ油 粉末黒砂糖 砂糖
12木	御飯 豚肉の香味焼き 胡瓜のナムル 中華スープ	米 豚肉 玉葱 土生姜 白ネギ 青葱 砂糖 醤油 料理酒 胡瓜 人参 塩 胡麻油 春雨 ニラ 中華スープペースト 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★オレンジクッキー 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖 マーマレード 牛乳
13金	御飯 筑前煮 キャベツの磯和え 味噌汁	米 鶏肉 ごぼう 人参 板コンニャク キヌサヤ サラダ油 砂糖 醤油 みりん キャベツ 人参 焼きざみのり 砂糖 醤油 南瓜 ワカメ だし汁 味噌	牛乳 とろべー	お茶 ★みたらし団子 白玉粉 醤油 砂糖 片栗粉 乳児 牛乳・星たべよ・食べる煮干し
14土	ツナとトマトのスパゲティ コンソメスープ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 ダイストマト缶 インゲン サラダ油 ケチャップ 塩 胡椒 コンソメ じゃがいも 人参 コンソメ 醤油	牛乳 動物園ゼリー ばりんこ	
16月	御飯 鶏肉の生姜炒め ほうれん草の和え物 味噌汁	米 鶏肉 玉葱 人参 サラダ油 土生姜 砂糖 醤油 みりん ほうれん草 人参 砂糖 醤油 ワカメ えのき だし汁 味噌	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★バリバリピザ 餃子の皮 ケチャップ ビーマン ツナ缶 シュレットチーズ
17火	カレーライス ブロッコリーの胡麻和え フルーツ	米 豚肉 玉葱 じゃがいも 人参 GP カレーウ 無塩バター ケチャップ ウスターソース 塩 胡椒 ブロッコリー 人参 白胡麻 砂糖 醤油 黄桃缶	牛乳 食べる 煮干し	牛乳 ★ココアクッキー ココア 小麦粉 卵 マーガリン 砂糖

※ 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。  
 ※ エッグクアマヨネーズは卵不使用のマヨネーズです。

日	メニュー	主な食材	10時間食 乳児のみ	3時間食
18水	ケチャップライス 鶏の照り焼き キャベツのフレンチサラダ コンソメスープ	米 MV サラダ油 コンソメ ケチャップ 塩 胡椒 鶏肉 土生姜 醤油 砂糖 みりん 片栗粉 キャベツ 人参 胡瓜 ノンオイルフレンチクリーミー 砂糖 小松菜 コーン コンソメ 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★お誕生日ゼリー 3速オレンジゼリー ミカン缶 ホイップクリーム
19木	御飯 白身魚の香り味噌焼き ひじき煮 すまし汁	米 ホキ 料理酒 味噌 サラダ油 砂糖 醤油 白胡麻 ひじき きざみあげ インゲン 人参 サラダ油 砂糖 醤油 料理酒 だし汁 人参 豆腐 醤油 だし汁	牛乳 ばりんこ	牛乳 ★揚げパン ロールパン 油 グラニュー糖
20金	御飯 豚肉のバター醤油焼き 刻み昆布の煮物 味噌汁	米 豚肉 塩 胡椒 料理酒 玉葱 本しめじ 人参 サラダ油 醤油 無塩バター 糸切り昆布 きざみあげ 人参 キヌサヤ みりん 料理酒 醤油 砂糖 だし汁 南瓜 大根 だし汁 味噌	牛乳 とろべー	牛乳 ★コンソメポップコーン ポップコーンの素 塩 サラダ油 コンソメ
21土	ワカメラーメン フルーツ	細中華 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 パイナップル		牛乳 動物園ゼリー ばりんこ
23月	エビチャーハン 春雨サラダ 中華スープ	米 ムキエビ 玉葱 MV 中華スープペースト 醤油 塩 サラダ油 春雨 胡瓜 人参 酢 醤油 砂糖 胡麻油 本しめじ ニラ 中華スープペースト 醤油	牛乳 ふわっと えび味	牛乳 ★リング寒天 アップルジュース 粉寒天 砂糖
24火	御飯 サワラの煮付け ほうれん草の胡麻和え すまし汁	米 サワラ 土生姜 料理酒 砂糖 みりん 醤油 ほうれん草 もやし 人参 白胡麻 砂糖 醤油 平ゆば 大根 だし汁 醤油	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★数のラスク 切り麩 マーガリン グラニュー糖
25水	御飯 厚揚げのそぼろ煮 キャベツのボン酢和え 味噌汁	米 鶏ミンチ 絹厚揚げ 人参 玉葱 キヌサヤ サラダ油 醤油 砂糖 料理酒 片栗粉 キャベツ えのき 人参 ポン酢 砂糖 茄子 青葱 だし汁 味噌	牛乳 ばりんこ	お茶 ★磯辺焼風白玉団子 白玉粉 醤油 砂糖 焼きざみのり 乳児食 牛乳・星たべよ・動物園ゼリー
26木	御飯 鶏肉のパン粉焼き 大根の和風サラダ コンソメスープ	米 鶏肉 塩 胡椒 エッグクアマヨネーズ パン粉 粉パセリ 大根 胡瓜 人参 ノンオイル和風ドレッシング もやし ワカメ コンソメ 醤油	牛乳 とろべー	お茶 ★コーンフレーク シスココーンBICフロスト 牛乳
27金	御飯 揚げ餃子・ブロッコリー 金平ごぼう すまし汁	米 ギョーザ 油 ポン酢 ブロッコリー ササガキ 人参 インゲン サラダ油 醤油 砂糖 みりん 小松菜 玉葱 だし汁 醤油	牛乳 食べる 煮干し	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
28土	スパゲティ コンソメスープ	スパゲティ あらびきウインナー 玉葱 人参 ビーマン サラダ油 ケチャップ 塩 胡椒 じゃがいも 舞茸 コンソメ 醤油		牛乳 動物園ゼリー ばりんこ
30月	御飯 豚肉の甘酢炒め チンゲンサイの和え物 味噌汁	米 豚肉 土生姜 玉葱 人参 醤油 サラダ油 砂糖 みりん 酢 チンゲンサイ えのき 人参 砂糖 醤油 切り麩 キャベツ だし汁 味噌	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 バニラエッセンス
31火	パン クリームシチュー パンキンサラダ フルーツ	ロールパン 鶏肉 玉葱 じゃがいも 人参 サラダ油 塩 胡椒 シチュールー 牛乳 コンソメ 南瓜 玉葱 胡瓜 エッグクアマヨネーズ 胡椒 塩 オレンジ	牛乳 ぼたぼた 焼き	牛乳 ★スイートポテト さつまいも 豆乳 砂糖

	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	532	20.4	17.9	286	1.9
3歳以上児	550	21.4	16.9	234	2.1

※この値は一ヶ月の平均値です。