

# 10か月のこんだてひょう

みんなのどっぽこども園

曜日	日付	きゅうしょく	おやつ	おもなざいりょう
木	1 15	ごはん 鶏肉の胡麻焼き ツナコーンサラダ 青梗菜と玉ねぎのスープ オレンジ	ミートパンネ 15日フルーツヨーグルト 麦茶	精白米 鶏肉 ツナ コーン レタス 人参 青梗菜 玉ねぎ マカロニ 豚ひき肉 エリンギ トマト缶
金	2 16	ごはん 鮭の味噌マヨ焼き キャベツのおかか和え けんちん汁 柿 2日梨	ハムサンドフレンチ 麦茶	精白米 鮭 キャベツ 人参 もやし きゅうり 豚肉 里芋 大根 長ネギ ごぼう 豆腐 食パン ハム チーズ 卵
土	3 17	きつねうどん 鶏のカレー天ぷら ゼリー	キャラメルお麩ラスク 豆乳	干しうどん 油揚げ 小松菜 長ネギ ささみ お麩
月	5 19	三色丼 春雨サラダ 大根の味噌汁 パナナ	マーブルクッキー 豆乳	精白米 豚ひき肉 卵 ほうれん草 春雨 きゅうり 人参 ささみ 大根 豆苗 小麦粉 バター ココア
火	6 30	ごはん かわいいの西京焼き 青菜の納豆和え 豆腐とネギのすまし汁 グレープフルーツ	ドーナツ 豆乳	精白米 カレイ ほうれん草 納豆 人参 豆腐 長ネギ えのき ホットケーキミックス粉
水	7 21	きのこ和風スパゲティ コールスローサラダ かぶのスープ 柿 7日梨	五目おにぎり 麦茶	スパゲティ ウインナー えのき しめじ 玉ねぎ 竹輪 水菜 キャベツ 人参 ハム コーン かぶ 鶏肉 精白米 こんにやく れんこん しいたけ
木	8 29	チリコンカンドッグ マセドアンサラダ 青菜と卵のスープ ヨーグルト	焼きうどん 麦茶	パン ひき肉 大豆 じゃがいも 人参 きゅうり コーン 小松菜 卵 干しうどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ
金	9 23	ごはん 豚肉のすき焼き風煮 酢の物 もやしの味噌汁 オレンジ	スイートポテト 豆乳	精白米 豚肉 焼き豆腐 白滝 白菜 長ネギ えのき わかめ きゅうり かぶ にんじん もやし 油揚げ さつまいも バター
土	10 24	あんかけ焼きそば ジャーマンポテト わかめのスープ ゼリー	シュガーマドレーヌ 麦茶	焼きそば麺 豚肉 玉ねぎ 人参 青梗菜 じゃがいも ピーマン しめじ エビ わかめ 長ネギ えのき ホットケーキミックス粉
月	12 26	ロールパン れんこんハンバーグ キャベツ胡麻サラダ ミルクスープ ヨーグルト	チャーハン 麦茶	パン ひき肉 れんこん 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 人参 さつまいも ウインナー 精白米 卵 長ネギ 竹輪
火	13 27	カレーライス フルーツサラダ しめじのスープ パナナ	マーブルケーキ 豆乳	精白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ レタス きゅうり りんご みかん缶 パイン缶 かぶ しめじ ホットケーキミックス
水	14 28	ほうとう風うどん 竹輪の磯部揚げ オレンジ	さつまいもパン 豆乳	干しうどん 豚肉 南瓜 ほうれん草 人参 油揚げ 長ネギ 竹輪 小麦粉 さつまいも
火	20	ハロウィンおにぎり 一口揚げ物 オレンジサラダ 押し麦と野菜のスープ ゼリー	おたのしみ 紅茶	精白米 卵 鶏肉 エビ 人参 みかん缶 レタス キャベツ かぶ 人参 エリンギ 押し麦 コーン
木	22	ごはん しのだ巻き マカロニサラダ なめこと長葱の味噌汁 グレープフルーツ	ベイクドチーズケーキ 麦茶	精白米 鶏ひき肉 人参 インゲン 油揚げ ハム キャベツ きゅうり コーン なめこ 長ね ぎ クリームチーズ 卵 小麦粉

## 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れたものです。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いため、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ざわり抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富

※材料の仕入れにより献立を変更する場合があります

※園で使用している竹輪、ウインナーは、乳、卵、成分は使われて「いません

## 今月の平均栄養価

\*エネルギー 565Kcal  
\*脂質 17.4 g

\*たんぱく質 18.7g  
\*塩分 1.9 g未満