

2023年

10月のこんだて

【新庄保育園】

日付	曜日	朝間食	昼食	主な材料と体内での動き			昼間食	乳児栄養価	幼児栄養価	
				主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの				
2月		牛乳 味しらべ ●代替えお菓子	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き ひじきの炒め煮 オレンジ	米 エッグケアマヨ 油	鶏肉 きざみあげ	ひじき 人参 インゲン オレンジ	牛乳 スコーン	エ 543 kcal た 17.8 g 脂 24.6 g 食塩 1.6 g	エ 629 kcal た 22.0 g 脂 28.6 g 食塩 1.8 g	
3火		牛乳 ぼたぼた焼き ●代替えお菓子	ごはん ホキの唐揚げ 小松菜のごま和え りんご	米 油 白ごま	ホキ	小松菜 人参 りんご	牛乳 ジャムサンド	エ 404 kcal た 16.8 g 脂 11.3 g 食塩 1.0 g	エ 490 kcal た 21.5 g 脂 13.4 g 食塩 1.3 g	
4水		牛乳 ビスケット	ごはん 豚肉のオニオンソース キャベツのレモン和え 味噌汁 パナナ	米	豚肉	玉葱 キャベツ 人参 レモン果汁 大根 青葱 パナナ	牛乳 オレンジゼリー	エ 492 kcal た 17.2 g 脂 14.3 g 食塩 2.2 g	エ 575 kcal た 20.8 g 脂 17.0 g 食塩 2.6 g	
5木		牛乳 白い風船	ごはん キーマカレー マカロニサラダ オレンジ	米 カレールー マカロニ エッグケアマヨ	大豆たんぱく 豚肉	玉葱 三色ピーマン 人参 きゅうり オレンジ	牛乳 ミルクッキー	エ 565 kcal た 17.0 g 脂 19.6 g 食塩 2.1 g	エ 705 kcal た 22.0 g 脂 23.9 g 食塩 2.7 g	
6金		牛乳 マンナウエハース	ごはん てりうまチキン 白菜と麩の煮物 バナナ	米 麩	鶏ムネ	白菜 人参 キヌサヤ バナナ	牛乳 焼き芋	エ 411 kcal た 18.2 g 脂 10.0 g 食塩 0.7 g	エ 473 kcal た 22.6 g 脂 9.6 g 食塩 1.0 g	
7土		牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	焼肉丼 りんご	米 すりごま 油	豚肉	キャベツ 玉葱 人参 ピーマン りんご	牛乳 ビスコ	エ 478 kcal た 16.5 g 脂 14.7 g 食塩 1.3 g	エ 577 kcal た 20.4 g 脂 19.3 g 食塩 1.6 g	
9月		*スポーツの日*								
10火		牛乳 マンナビスケット	ごはん 豚肉の蒲焼風 切干大根の煮物 グレープフルーツ	米	豚肉 きざみあげ	切干大根 人参 グリーンピース グレープフルーツ	牛乳 豆乳くずもち	エ 481 kcal た 19.4 g 脂 17.5 g 食塩 0.8 g	エ 575 kcal た 25.2 g 脂 21.2 g 食塩 1.1 g	
11水		牛乳 せんべい ●代替えお菓子	ごはん 鱈の塩焼き ほうれん草の和え物 味噌汁 りんご	米	さば	ほうれん草 人参 玉葱 青葱 りんご	★食育★ 牛乳 いりこせんべい	エ 449 kcal た 18.3 g 脂 18.9 g 食塩 1.9 g	エ 549 kcal た 22.7 g 脂 23.3 g 食塩 2.4 g	
12木		牛乳 クラッカー	玄米ごはん 厚揚げときのこの炒め物 春雨の酢の物 バナナ	米 玄米 油 春雨	豚肉 絹厚揚げ	玉葱 しめじ えのきたけ 干しいたけ インゲン きゅうり 人参 バナナ	牛乳 揚げパン風(シュガー)	エ 480 kcal た 15.9 g 脂 16.4 g 食塩 1.0 g	エ 575 kcal た 19.8 g 脂 18.5 g 食塩 1.1 g	
13金		牛乳 ソフトせんべい	ごはん 鶏肉の中華焼き 白菜のマヨポンサラダ スープ オレンジ	米 エッグケアマヨ	鶏肉	白菜 人参 コーン わかめ オレンジ	牛乳 サブレ	エ 581 kcal た 17.1 g 脂 25.3 g 食塩 1.4 g	エ 562 kcal た 19.5 g 脂 24.8 g 食塩 1.2 g	
14土		◇親子遠足(お弁当)◇								
16月		牛乳 カルシウムせんべい	ごはん 鶏肉の酢醤油焼き 小松菜のおかか和え りんご	米	鶏肉 かつおぶし	小松菜 人参 りんご	牛乳 いちごゼリー	エ 475 kcal た 16.4 g 脂 12.0 g 食塩 1.2 g	エ 490 kcal た 19.7 g 脂 13.9 g 食塩 1.0 g	
17火		牛乳 星たべよ	ごはん 豚肉とじゃがいものソース炒め ブロッコリーサラダ オレンジ	米 じゃがいも エッグケアマヨ	豚肉	玉葱 ピーマン ブロッコリー 人参 コーン オレンジ	牛乳 クッキー	エ 600 kcal た 19.0 g 脂 25.8 g 食塩 1.0 g	エ 718 kcal た 22.6 g 脂 32.8 g 食塩 1.0 g	
18水		牛乳 味しらべ ●代替えお菓子	けんちんうどん 焼きかぼちゃ りんご	うどん さといも 油	きざみあげ 木綿豆腐	大根 人参 干しいたけ 青葱 南瓜 りんご	※お茶 ゆかりむすび	エ 357 kcal た 10.8 g 脂 9.8 g 食塩 2.0 g	エ 368 kcal た 11.3 g 脂 6.7 g 食塩 2.3 g	
19木		牛乳 ぼたぼた焼き ●代替えお菓子	ごはん 鶏肉の味噌漬焼き 切り昆布の煮物 すまし汁 グレープフルーツ	米 ごま油 ごま油 麩	鶏肉 きざみあげ	きざみ昆布 人参 インゲン 青葱 グレープフルーツ	牛乳 クリームサンド	エ 485 kcal た 18.7 g 脂 18.3 g 食塩 2.4 g	エ 573 kcal た 23.0 g 脂 22.3 g 食塩 2.9 g	
20金		牛乳 ビスケット	ごはん 竹輪の天ぷら キャベツのドレッシング和え バナナ	米 油 油	ちくわ	キャベツ 人参 バナナ	牛乳 コーンチヂミ	エ 459 kcal た 15.6 g 脂 12.0 g 食塩 1.8 g	エ 534 kcal た 18.6 g 脂 13.4 g 食塩 2.3 g	
21土		牛乳 白い風船	豚丼 オレンジ	米 油	豚肉	玉葱 人参 グリーンピース オレンジ	牛乳 マンナウエハース	エ 452 kcal た 17.0 g 脂 15.9 g 食塩 0.6 g	エ 534 kcal た 20.3 g 脂 18.1 g 食塩 0.7 g	
23月		牛乳 ミニサラダ醤油 ●代替えお菓子	ごはん 照り焼きハンバーグ ひじきサラダ グレープフルーツ	米 エッグケアマヨ	ハンバーグ	ひじき 人参 グリーンピース グレープフルーツ	牛乳 麩のラスク	エ 448 kcal た 14.7 g 脂 17.1 g 食塩 1.4 g	エ 497 kcal た 16.6 g 脂 20.6 g 食塩 1.5 g	
24火		牛乳 ビスコ	食パン マーガリン 鶏肉のオーロラ焼き お野菜ソテー パナナ	食パン マーガリン エッグケアマヨ 油	鶏肉	玉葱 人参 小松菜 パナナ	※お茶 おかかおにぎり	エ 397 kcal た 15.1 g 脂 17.6 g 食塩 1.5 g	エ 529 kcal た 19.5 g 脂 19.7 g 食塩 2.0 g	
25水		牛乳 ビスケット	ごはん カレーの風味揚げ 青梗菜のナムル オレンジ	米 油 ごま油	カレー	ちんげん菜 切干大根 人参 オレンジ	牛乳 マカロニあべかわ	エ 457 kcal た 20.0 g 脂 14.3 g 食塩 1.0 g	エ 503 kcal た 23.9 g 脂 13.9 g 食塩 1.1 g	
26木		牛乳 マンナビスケット	ごはん 豚肉の生姜焼き 高野の含め煮 りんご	米	豚肉 高野豆腐	玉葱 ピーマン 人参 キヌサヤ りんご	牛乳 シリアルスコーン	エ 502 kcal た 18.8 g 脂 19.6 g 食塩 1.1 g	エ 592 kcal た 23.0 g 脂 22.2 g 食塩 1.6 g	
27金		牛乳 せんべい ●代替えお菓子	ごはん 鶏肉の甘辛煮 白菜のツナ和え 味噌汁 オレンジ	米	鶏肉 シーチキン きざみあげ	白菜 人参 わかめ オレンジ	牛乳 焼きポテト(しお)	エ 424 kcal た 18.1 g 脂 16.5 g 食塩 1.9 g	エ 517 kcal た 22.2 g 脂 19.9 g 食塩 2.3 g	
28土		牛乳 クラッカー	スパゲティナポリタン バナナ	スパゲティ 油	荒挽きウインナー	玉葱 人参 ピーマン バナナ	牛乳 白い風船	エ 376 kcal た 13.3 g 脂 12.1 g 食塩 1.9 g	エ 426 kcal た 15.0 g 脂 12.3 g 食塩 2.4 g	
30月		牛乳 ソフトせんべい	ごはん 鶏肉のごま焼き ほうれん草の中華和え りんご	米 白ごま	鶏肉	ほうれん草 人参 コーン りんご	牛乳 オレンジパイ	エ 530 kcal た 17.5 g 脂 20.0 g 食塩 1.3 g	エ 494 kcal た 19.9 g 脂 17.9 g 食塩 1.2 g	
31火		牛乳 アスバラガス ●代替えお菓子	☆ハロウィン☆ ごはん かぼちゃコロッケ キャベツサラダ 乳酸菌飲料	米 油 エッグケアマヨ 油	乳酸菌飲料	南瓜コロッケ キャベツ 人参 きゅうり	牛乳 マーブルケーキ	エ 527 kcal た 11.8 g 脂 18.9 g 食塩 1.1 g	エ 620 kcal た 13.4 g 脂 23.6 g 食塩 1.2 g	

- 献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。
- 栄養価は「E=エネルギー」「たんぱく質」「脂質」「食塩=食塩相当量」を表示しています。
- 完了期食は揚げ物・昼食で提供するフルーツの缶詰・いりこそのものは使用しません。
- は完了期代替え食です。
- ◇14日は親子遠足のため、全園児お弁当の日です。
- ☆31日はハロウィンメニューを提供します。



ウオクニ株式会社

当社における食品の安全・安心
および健康に関する取り組みは
ホームページに掲載しています。
<http://www.uokuni.co.jp/>