

10がつ きゅうしょくこんだてひょう

おかべせいぼほいくえん
2023ねん10がつ

| | こんだて | ざいりょう | AMおやつ | PMおやつ |
|------------|--|---|------------------|--------------------------------|
| 2 (げつ) | ふきよせごはん さかなのてりやき ブロッコリーのおかかあえ みそしる フルーツゼリー | きんめまい、もちごめ、しお、しょうゆ、みりん、にんじん、しめじ、さつまいも、とりこまにく、グリーンピース さわら、しょうゆ、みりん、さけ ブロッコリー、しょうゆ、かつおぶし こまつな、にんじん、あぶらあげ、だしじる、みそ ぶどうゼリー | ぎゅうにゅう | こうちや かぼちゃのチーズケーキ |
| 3 (か) | とうふのカレーあんかけ キャベツのあまずあえ バナナ | もめんどうふ、ぶたこまにく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、じゃがいも、サラダゆ、 カレールウ、しょうゆ、さとう、コンソメ、かたくりこ キャベツ、きゅうり、みかんかん、す、さとう バナナ | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう りんごパイ |
| 4 (せい) | にくみそうどん チキンナゲット ヨーグルト | ゆでうどん、もやし、きゅうり、にんじん、ぶたひきにく、ほししいたけ、にんにく、サラダゆ、さけ、 みそ、しょうゆ、さとう、ごまあぶら、だしじる、みりん チキンナゲット コアコアプラス | やさいじゅす | おちや おにぎり |
| 5 (むく) | ししゃものふわふわあげ パンサンスー わかめスープ | ししゃも、こむぎこ、ベーキングパウダー、サラダゆ はるさめ、きゅうり、かにかまぼこ、たまご、みりん、しお、す、さとう、ごま なまわかめ、しろねぎ、えのきたけ、ちゅうかだし、しお | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう クリームパン |
| 6 (きん) | とりにくのチーズやき かぼちゃサラダ やさしいりかきたまスープ | とりももにく、しょうが、さけ、しょうゆ、こなチーズ かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、す、さとう、マヨネーズ、しお、こしょう たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、たまご、コンソメ、しお | まめびよ | のむヨーグルト キウイフルーツ おやさいせんべい |
| 9 (げつ) | スポーツのひ | | | |
| 10 (か) | きのこカレー キャベツとひじきのサラダ かき | ぶたこまにく、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、えのきたけ、しめじ、マッシュルーム、なましいたけ、 サラダゆ、カレールウ、ケチャップ、ウスターソース、スキムミルク キャベツ、ひじき、にんじん、ツナかん、す、サラダゆ、さとう、しお かき | ぎゅうにゅう | まめびよ もちもちチーズパン |
| 11 (せい) | オレンジチキン おからでポテトサラダ えのきともやしのスープ | とりももにく、しお、こしょう、にんにく、しょうゆ、オレンジジュース、こむぎこ おから、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ロースハム、チーズ、コンソメ、とうにゅう、マヨネーズ、しお、こしょう えのきたけ、もやし、かにかまぼこ、はねぎ、コンソメ、しょうゆ | やさいじゅす | ぎゅうにゅう マドレーヌ |
| 12 (むく) | ぶたにくとだいこんのいために ブロッコリーのごまサラダ ちゅうかふうコーンスープ | ぶたこまにく、だいこん、にんじん、いとこんにやく、はねぎ、しょうが、サラダゆ、しょうゆ、 みりん、さけ、さとう ブロッコリー、コーン、しょうゆ、すりごま、マヨネーズ クリームコーン、たまねぎ、サラダゆ、ちゅうかだし、かたくりこ、パセリ、ごまあぶら、しお | ジョアいちご | ぎゅうにゅう じゃがいもドーナツ |
| 13 (きん) | チーズオムレツ キャベツとツナのサラダ だいこんのみそしる | たまご、チーズ、コーン、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、しお、こしょう キャベツ、きゅうり、たまねぎ、ツナかん、す、さとう、しお だいこん、もめんどうふ、はねぎ、みそ、だしじる | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう バナナ ぱりんこ |
| 16 (げつ) | さかなのもみじやき れんこんとちくわのきんぴら ほうれんそうのスープ | さけ、しお、こしょう、にんじん、パセリ、マヨネーズ、こなチーズ れんこん、にんじん、ちくわ、サラダゆ、しょうゆ、さとう、さけ、ごま たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コンソメ、しお | のむヨーグルト | ぎゅうにゅう てづくりラスク |
| 17 (か) | ハンバーグ はくさいサラダ おふのスープ | とりひきにく、ぶたひきにく、たまねぎ、パンこ、しお、こしょう、ケチャップ、ウスターソース、さとう はくさい、かにかまぼこ、きゅうり、りんご、サラダゆ、す、さとう、しお、こしょう やきふ、えのきたけ、はねぎ、コンソメ、しお | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう こめこのもちり バナナパン |
| 18 (せい) | じゃがいもとやきどうふのいために いそあえ かきたまじる | じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、やきどうふ、ぶたこまにく、サラダゆ、 さとう、さけ、みりん、しょうゆ ほうれんそう、もやし、かにかまぼこ、しょうゆ、みりん、やきのり たまご、はねぎ、だしじる、しょうゆ、かたくりこ | ぎゅうにゅう | むぎちや たこやき |
| 19 (むく) | さばのケチャップに キャベツサラダ かぶのスープ | さば、ケチャップ、ウスターソース、さとう、みりん キャベツ、きゅうり、にんじん、みかんかん、レーズン、サラダゆ、す、さとう、しお かぶ、とりこまにく、たまねぎ、にんじん、パセリ、コンソメ、しょうゆ | ラブミープラス | ぎゅうにゅう いもようかん |
| 20 (きん) | とりにくのみそつけやき あおなのしらあえ はんぺんのすましじる | とりももにく、みそ、さとう、しょうゆ、さけ ほうれんそう、にんじん、しめじ、もめんどうふ、ねりごま、さとう、しょうゆ、すりごま はんぺん、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ | ぎゅうにゅう | ジョアマスカット ぼたぼたやき |
| 23 (げつ) | にくだんこのてりに かきなます きのこじる | ぶたひきにく、とりひきにく、パンこ、たまねぎ、しお、さとう、みりん、しょうゆ、かたくりこ かき、だいこん、きゅうり、す、さとう、しお なましいたけ、えのきたけ、にんじん、さといも、はねぎ、とりこまにく、だしじる、みそ | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう りんごバナナの ヨーグルトケーキ |
| 24 (か) | ちゃんぽんめん ぎょうざ / ヨーグルト | ちゅうかめん、ぶたこまにく、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、なると、 ごまあぶら、ちゅうかだし、しょうゆ、しお、かたくりこ ぎょうざ / ファイバーヨーグルト | ぎゅうにゅう | おちや いなりずし |
| 25 (せい) | とりにくとレバーのりんごソース さつまいものあまに ほうれんそうといたけのすましじる | とりももにく、しお、こしょう、かたくりこ、ぶたレバー、しょうゆ、さけ、しょうが、サラダゆ、りんご、 さとう、しょうゆ、す さつまいも、さとう、しお ほうれんそう、なましいたけ、ちくわ、だしじる、しょうゆ | ヤクルト カロリーーフーフ | ぎゅうにゅう マカロニのあべかわ |
| 26 (むく) | さばのカレーやき キャベツのごまりりサラダ とうふのすましじる | さば、カレールウ、さけ、しょうゆ、みりん、しょうが キャベツ、にんじん、きゅうり、とりささみ、サラダゆ、す、さとう、しお、ごま もめんどうふ、にんじん、はねぎ、だしじる、しょうゆ | やさいじゅす | ぎゅうにゅう スイートポテト |
| 27 (きん) | おべんとうデー | | まめびよ | |
| 30 (げつ) | そめい さわらのゆずかおりやき さつまいもとひじきに とうふのみそしる | きんめまい、もちごめ、くちなし、しお さわら、ゆず、しょうゆ、みりん、さけ ひじき、さつまいも、にんじん、さやいんげん、サラダゆ、しょうゆ、さとう もめんどうふ、たまねぎ、はねぎ、だしじる、みそ | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう おちやむしパン |
| 31 (か) | しょくパン かぼちゃとマカロニのグラタン はくさいスープ オレンジ | しょくパン かぼちゃ、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、コーン、とりこまにく、サラダゆ、マカロニ、 とうにゅうマーガリン、こむぎこ、とうにゅう、コンソメ、しお、こなチーズ、パセリ、パンこ はくさい、たまねぎ、にんじん、ウイニー、コンソメ、しお オレンジ | のむヨーグルト | ぎゅうにゅう ハロウィンクッキー |

★1日1回は大豆製品を食べましょう★

大豆のたんぱく質は、肉と比べると、量、質とも同じくらいで、しかも脂肪はコレステロールの沈着を防ぐリノール酸を含んでいるので、毎日食べても安心な食品です。また、鉄やカルシウム、カリウム、ビタミンB1、Eを多く含んでいます。1日1回は大豆製品を食べましょう。
大豆製品：豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆、凍り豆腐、味噌など

| | エネルギー | 蛋白質 | 脂肪 | 塩分 |
|-------|---------|-------|-------|------|
| 3才以上児 | 560kcal | 22.5g | 17.0g | 1.8g |
| 3才未満児 | 487kcal | 19.6g | 15.1g | 1.4g |