10月の献立表

令和5年度　タンポポこども園

曜日	日付	献立名	主な食材 黄 おもにエネルギーのもとになる食品	赤 おもに体を作る食品	緑 おもに体の調子を整える食品	おやつ
月	2 16 30	けんちんうどん ミートボール フルーツ	うどん　油　さといも	豚肉　ミートボール	大根　人参　ごぼう ねぎ　干ししいたけ 果物	牛乳　おにぎり 牛乳　おにぎり 牛乳　ハロウィン蒸しパン
火	3 17 31	きのこたっぷりハヤシライス きんぴらごぼう フルーツ	米　ごま油　じゃがいも ごま	牛肉	たまねぎ　人参　しめじ えのき　しいたけ ごぼう まいたけ れんこん　果物	牛乳 お菓子 おしゃぶり昆布
水	4 18	八宝菜丼 里芋と厚揚げの煮物 わかめスープ	米　油　さといも	豚肉　うずらの卵 厚揚げ　卵　わかめ	白菜　人参　たまねぎ 干ししいたけ　たけのこ 小松菜　絹さや　コーン ねぎ	牛乳 プリン 牛乳 ごぼうチップ
木	5	ごはん しいらの天ぷら 大根サラダ 豚汁	米　油　さといも	しいら　ツナ　豚肉 油揚げ	大根　胡瓜　人参 ごぼう　ねぎ	牛乳 きな粉蒸しパン
金	6 20	芋ごはん 魚の照り焼き 五目ビーフン 白菜のスープ	米　さつまいも　油 ビーフン	さわら　豚肉　ベーコン	人参　にら　玉ねぎ 干ししいたけ　白菜	牛乳 いちごジャムパン 牛乳 きな粉パン
月	23	ごはん すき焼き風煮 さつまいもサラダ たまごスープ	米　しらたき　油 さつまいも	牛肉　焼き豆腐　ハム ベーコン	たまねぎ　人参　白菜 えのき　人参　ねぎ 胡瓜　干しぶどう コーン　パセリ	牛乳 フルーツゼリー
火	10	ごはん 鮭のフライ さつまいもと胡瓜の酢の物 小松菜のみそ汁	米　さつまいも　油 さといも	鮭	胡瓜　小松菜　人参 玉ねぎ	牛乳 お麩のラスク
水	11 25	ごはん 鶏のから揚げ 洋風白和え 肉団子汁	米　油　ごま　春雨	鶏もも肉　ハム　豆腐 ミートボール	しょうが　人参　小松菜 ねぎ ほうれん草 コーン	牛乳 かぼちゃケーキ 牛乳 あんこスティックパイ
木	12 26	ごはん 魚のマヨネーズ焼き 筑前煮 きのこのみそ汁	米　油	魚　鶏もも肉　油揚げ ちくわ	たけのこ　人参　ごぼう れんこん　いんげん しめじ　えのき まいたけ　ねぎ	牛乳 スイートポテトパイ 牛乳 餃子の皮ピザ
金	13 27	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草と人参のごまあえ 大根のすまし汁	米　油　ごま	鶏もも肉　わかめ	ほうれん草　人参　大根 しめじ　ねぎ　もやし	牛乳 黒糖パン 牛乳 ブルーベリージャムパン
誕生日会	19	ゆかりごはん ハンバーグ マカロニサラダ 中華スープ ミニゼリー	米　ごま油　マカロニ	合いびき肉　ハム　卵 鶏ひき肉	胡瓜　コーン　人参 干ししいたけ　しょうが チンゲン菜　たまねぎ	牛乳 さつまいもカップケーキ
水	24	秋の遠足お弁当				牛乳 ゼリー

1カ月の平均栄養量 （幼児・おやつ含む）				
	エネルギー	526kcal	鉄	1.9mg
	たんぱく質	20.8ｇ	カルシウム	244mg
	脂　質	20.0ｇ	ビタミンC	17mg
	塩　分	2.2ｇ	食物繊維	4.2ｇ

４日　幼児クラス芋ほり遠足「お弁当」　乳児クラス「給食」