



メニュー表



2024年10月

外旭川わんわん子ども園 幼児食(1歳2歳)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
1日 (火)	おやつ	ご飯 メンチカツ キャベツ添え 人参しりしり 味噌汁(大根・ねぎ)	精白米 パン粉 めんつゆ 三温糖 ごま油	鶏肉 豚肉 ツナ 味噌	たまねぎ キャベツ にんじん だいこん ねぎ	おやつ	474	15.1	15.0	1.4
2日 (水)	おやつ	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き ひじきの煮付け ブロッコリーサラダ すまし汁(稲庭うどん)	精白米 きび砂糖 三温糖 油 酢 うどん	鶏肉 ひじき わかめ	トマトケチャップ にんじん グリーンピース ブロッコリー	スイートポテト 牛乳	496	18.9	13.3	1.5
 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> <p>ご当地メニュー♪ 「寛文五年堂の稲庭うどん」</p> </div>										
3日 (木)	おやつ	ご飯 肉じゃが 野菜入り玉子焼き もやしの信田和え 味噌汁(麩・えのき)	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 油 めんつゆ 麩	豚肉 卵 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん グリーンピース ほうれん草 もやし きゅうり えのきたけ	おやつ	590	22.4	17.7	1.3
4日 (金)	おやつ	ピラフ 照り焼き肉団子 野菜のごま風味サラダ スープ(玉ねぎ・人参)	精白米 カールウ 片栗粉 ごまドレッシング きび砂糖	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ キャベツ きゅうり パプリカ	お麩ラスク(ココア) 牛乳	486	15.8	16.4	1.0
5日 (土)	おやつ	ハヤシライス 二色サラダ ゼリー	精白米 ハヤシウ めんつゆ ゼリー	豚肉 スキムミルク	たまねぎ にんじん ブロッコリー	おやつ	469	12.0	11.4	1.4
7日 (月)	おやつ	ご飯 白身魚フライ ブロッコリー添え 大豆のチリコンカン 味噌汁(大根・えのき)	精白米 パン粉 油 めんつゆ 三温糖	たら 大豆 豚肉 鶏肉 味噌	ブロッコリー たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが だいこん えのきたけ	りんごゼリー クラッカー 牛乳	506	18.4	15.7	1.0
8日 (火)	おやつ	きのこ野菜のうどん 焼きおさつ キャベツとほうれん草のサラダ	うどん 三温糖 めんつゆ さつまいも 油 きび砂糖 ごまドレッシング アマニ油	豚肉	だいこん たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草	おやつ	478	15.2	14.1	1.8
9日 (水)	おやつ	ご飯 鶏肉のねぎソース 厚揚げの煮物 人参のおかか和え 味噌汁(麩・白菜)	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 めんつゆ 麩	鶏肉 厚揚げ かつお節 味噌	にんにく しょうが ねぎ いんげん にんじん きゅうり はくさい	パンケーキ(ケーキシロップ) 牛乳	514	21.2	16.3	1.1
10日 (木)	おやつ	ご飯 プルコギ 野菜とマカロニのサラダ 中華スープ(もやし・ねぎ)	精白米 三温糖 マカロニ マヨレ ごま油	牛肉 味噌	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ キャベツ にんじん きゅうり もやし ねぎ	おやつ	491	15.6	15.9	1.2



メニュー表



2024年10月

外旭川わんわんこども園 幼児食(1歳2歳)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
11日 (金)	おやつ	キーマカレー 白菜のサラダ マスカットゼリー	精白米 カレールウ めんつゆ マスカットゼリー	豚肉 鶏肉	たまねぎ にんじん はくさい ホールコーン	クッキー(レーズン) 牛乳	485	13.4	12.2	1.1
12日 (土)	おやつ	豚丼 ブロッコリーの和え物 味噌汁(油揚げ・大根)	精白米 三温糖 めんつゆ	豚肉 油揚げ 味噌	しょうが たまねぎ にんじん ごぼう ブロッコリー ホールコーン だいこん	おやつ	466	14.8	14.2	1.0
15日 (火)	おやつ	ご飯 鶏肉の香味揚げ キャベツ添え 南瓜の煮付け 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 片栗粉 油 めんつゆ 三温糖 麩	鶏肉 青のり わかめ 味噌	しょうが にんにく キャベツ かぼちゃ	おやつ	505	16.5	13.4	1.0
16日 (水)	おやつ	ごぼうご飯 めばるの白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁(大根・ねぎ)	精白米 三温糖 めんつゆ	油揚げ めばる 味噌 高野豆腐 卵	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ねぎ	ジャムサンド(りんごいちご) 牛乳	450	19.0	8.9	1.5
17日 (木)	おやつ	麻婆飯 もやしの和え物 ピーチゼリー	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 めんつゆ ピーチゼリー	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく ニラ もやし にんじん きゅうり	おやつ	467	15.4	10.1	1.1
18日 (金)	おやつ	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) 和風スパゲティ 野菜スープ	精白米 ハヤシルウ スパゲティ 油	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ	ツナマヨパン 牛乳	543	18.7	19.7	1.3
19日 (土)	おやつ	けんちん風うどん ポークウインナー 野菜のマヨ和え	うどん 三温糖 めんつゆ マヨレ	豚肉 油揚げ	だいこん にんじん ごぼう キャベツ ブロッコリー	おやつ	384	11.9	16.1	1.9
21日 (月)	おやつ	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ スープ(えのき・わかめ)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり えのきたけ	ちんすこう(塩ミルク) 牛乳	570	18.1	20.2	1.0
22日 (火)	おやつ	ご飯 鶏肉の生姜焼き カレービーンズ コールスローサラダ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレールウ マヨレ 酢	鶏肉 大豆 豚肉 味噌	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり パプリカ	おやつ	523	20.0	17.5	1.1
23日 (水)	おやつ	そぼろ丼 もやしのサラダ 味噌汁(油揚げ・白菜)	精白米 きび砂糖 三温糖 めんつゆ ごま 油 酢	卵 鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり はくさい	かぼちゃケーキ 牛乳	543	20.0	18.2	1.1
24日 (木)	おやつ	大豆ミートのスパゲティ 野菜とツナのサラダ りんご	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ アマニ油	大豆ミート 鶏肉 牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー りんご	おやつ	464	16.6	13.3	1.9





メニュー表



2024年10月

外旭川わんわんこども園 幼児食(1歳2歳)

日付	午前おやつ	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの						
25日 (金)	おやつ	ご飯 チキンカツ キャベツ添え 金平にんじん 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	精白米 パン粉 めんつゆ 三温糖 ごま ごま油	鶏肉 油揚げ 味噌	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ	お麩ラスク(メープル) 牛乳	463	14.2	15.7	1.1	
26日 (土)	おやつ	中華飯 甘芋 スープ(豆腐・大根)	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖	豚肉 豆腐	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ だいこん	おやつ	454	10.6	9.5	1.2	
28日 (月)	おやつ	ご飯 さばの味噌かけ ビーフン 野菜の醤油マヨ和え すまし汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 マヨレ 麩	さば 味噌 豚肉 わかめ	キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー	ジャムクッキー(いちご) 牛乳	497	18.7	16.7	1.0	
29日 (火)	おやつ	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) フライドポテト 白菜とほうれん草のサラダ 味噌汁(油揚げ・玉ねぎ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 油揚げ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ はくさい にんじん ほうれん草	おやつ	528	17.9	15.4	0.9	
30日 (水)	おやつ	カレーライス キャベツのサラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも カレールウ きび砂糖 油 酢 オレンジゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり	焼きうどん 牛乳	507	12.9	12.4	1.7	
31日 (木)	おやつ	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え パンプキングラタン 野菜スープ 	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ マカロニ シチュールウ	鶏肉 豚肉 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん	おやつ 	518	19.4	14.0	1.1	
ハロウィンメニュー★							平均	504	17.4	15.1	1.2

※土曜日の栄養価は含まれておりません。
 ※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。