



# メニュー表



2024年10月

外旭川わんわんこども園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
1日 (火)	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	688	22.9	25.5	2.1
2日 (水)	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	609	23.4	17.0	1.6
 <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; display: inline-block; margin: 10px;"> <p>ご当地メニュー♪ 「寛文五年堂の稲庭うどん」</p> </div>									
3日 (木)	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	692	25.7	19.7	1.6
4日 (金)	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	576	18.8	20.1	1.1
5日 (土)	ハヤシライス 二色サラダ ゼリー	精白米 ハヤシルウ 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	584	15.4	15.7	1.8
7日 (月)	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	563	20.2	17.1	1.2
8日 (火)	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	589	19.3	17.0	2.2
9日 (水)	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(ケキシロップ) 牛乳	615	25.9	20.2	1.5
10日 (木)	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	598	19.5	20.2	1.5



# メニュー表



2024年10月

外旭川わんわんこども園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		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		(kcal)	(g)	(g)	(g)
11日 (金)	キーマカレー 白菜のサラダ マスカットゼリー	精白米 かールウ 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	644	18.7	17.4	1.6
12日 (土)	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	557	17.9	16.7	1.4
15日 (火)	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	645	21.9	18.9	1.3
16日 (水)	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(りんごといちご) 牛乳	585	24.0	11.4	1.9
17日 (木)	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	576	19.4	13.0	1.4
18日 (金)	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	608	20.6	22.1	1.6
19日 (土)	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 マヨドレ	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	438	14.2	17.7	2.2
21日 (月)	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	678	22.0	24.8	1.4
22日 (火)	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 かールウ マヨドレ 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	616	24.3	20.9	1.4
23日 (水)	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	695	26.6	24.5	1.7
24日 (木)	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 マヨドレ 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	532	18.9	15.2	2.0





# メニュー表



2024年10月

外旭川わんわんこども園 幼児食(3歳4歳5歳)

日付	献立名	食材(材料)名			午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	
		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		(kcal)	(g)	(g)	(g)	
25日 (金)	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	620	20.2	23.9	1.5	
26日 (土)	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	542	13.6	12.1	1.7	
28日 (月)	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	599	22.6	20.3	1.2	
29日 (火)	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	612	20.2	16.7	1.2	
30日 (水)	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	646	17.0	17.2	2.2	
31日 (木)	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 	616	23.8	17.7	1.4	
<b>ハロウィンメニュー★</b>						平均	618	21.6	19.1	1.6

※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。