10月のこんだて

地球のわくわくごはん 中国 15日（木）

2026年10月
蒲田らびっと保育園

日	曜日	朝おやつ	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質
1	木	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	秋の根菜カレー コールスローサラダ まいたけのスープ	牛乳 にんじんクッキー	豚肉、ハム、きな粉、牛乳、６分つき米、パン、小麦粉、さつま芋、コーン、米粉、米油、パセリ、にんじん、しょうが、にんにく、玉ねぎ、れんこん、キャベツ、りんご、まいたけ、カレー粉、ウスターソース、砂糖、ケチャップ、食塩、マヨドレ、コンソメ	523 kcal 19.6 g
2	金	牛乳 手作りボーロ (プレーン)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の白和え 大根のすまし汁	牛乳 ふかしいも	さば、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳、かつお、こんぶ、にぼし、わかめ、小麦粉、６分つき米、さつま芋、米油、ごま、ほうれん草、にんじん、しょうが、しめじ、大根、砂糖、食塩、みりん、酒、しょうゆ	519 kcal 21.5 g
3 17 31	土	牛乳 クラッカー	肉野菜うどん じゃがいものこんぶ煮 プルーンヨーグルト	麦茶 ツナマヨおにぎり	豚肉、ツナ、ヨーグルト、牛乳、こんぶ、かつお、にぼし、６分つき米、うどん、クラッカー、じゃが芋、マヨドレ、にんじん、ちんげんさい、キャベツ、玉ねぎ、プルーン、しょうゆ、みりん、砂糖、食塩	511 kcal 18.2 g
5	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 きゃべつの納豆あえ 高野豆腐のすまし汁	牛乳 みそパン	鶏肉、納豆、高野豆腐、みそ、牛乳、かつお、こんぶ、にぼし、６分つき米、せんべい、小麦粉、米油、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、玉ねぎ、砂糖、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー	531 kcal 21.0 g
6	火	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	あんかけ焼きそば かぼちゃのあおさあえ わかめスープ	牛乳 きなこおはぎ	豚肉、桜えび、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、わかめ、パン、６分つき米、中華麺片栗粉、かぼちゃ、ごま油、ごま、チンゲン菜、にんじん、白菜、乾しいたけ、ねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、鶏がらスープ	524 kcal 20.6 g
7	水	牛乳 手作りボーロ (ミロ)	パン マカロニグラタン 切干ナポリタン じゃがいもスープ	麦茶 しいたけと人参の 混ぜごはん	鶏肉、油揚げ、牛乳、チーズ、かつお、こんぶ、にぼし、小麦粉、６分つき米、パン、パン粉、米粉、マカロニ、じゃが芋、米油、バター、パセリ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、切干大根、乾しいたけ、砂糖、ミロ、コンソメ、食塩、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん	533 kcal 20.4 g
8	木	牛乳 バナナ	ごはん 豆腐の落とし揚げ ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	牛乳 ぎょうざの皮 せんべい	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、わかめ、ひじき、にぼし、こんぶ、かつお、６分つき米、片栗粉、小麦粉、ぎょうざの皮、米油、ごま油、にんじん、いんげん、こねぎ、しいたけ、なめこ、玉ねぎ、バナナ、食塩、酒、しょうゆ、砂糖、みりん	521 kcal 22.1 g
9	金	牛乳 ひとくち トースト (チーズ)	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き ブロッコリーのさっぱりあえ レタススープ	牛乳 スイートポテト	鮭、かまぼこ、チーズ、卵、牛乳、パン、６分つき米、さつま芋、マヨドレ、ごま、米油、バター、ブロッコリー、にんじん、レタス、玉ねぎ、酒、食塩、コーンクリーム、砂糖、酢、しょうゆ、コンソメ	530 kcal 22.3 g
10 24	土	牛乳 塩せんべい	オムライス 野菜スープ オレンジ	牛乳 クラッカーサンド (バナナクリームチーズ)	卵、ベーコン、牛乳、クリームチーズ、６分つき米、クラッカー、せんべい、コーン、米油、にんじん、パセリ、ほうれん草、玉ねぎ、キャベツ、バナナ、オレンジ、ケチャップ、砂糖、しょうゆ、食塩、コンソメ	527 kcal 18.2 g
13	火	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	厚揚げ麻婆豆腐丼 きゅうりの中華サラダ にらもやしスープ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	豚肉、厚揚げ、みそ、ハム、牛乳、寒天、６分つき米、パン、春雨、クラッカー、片栗粉、ごま油、ごま、にんじん、にら、ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、ぶどうジュース、黒糖、しょうゆ、砂糖、酢、鶏がらスープ	522 kcal 19.7 g
14	水	麦茶 チーズ	ごはん 鶏すき煮 れんこんの塩きんぴら こまつなのみそ汁	牛乳 ドーナツ	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、こんぶ、かつお、しらたき、青のり、６分つき米、小麦粉、ごま油、米油、にんじん、小松菜、ねぎ、白菜、れんこん、玉ねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、酒、食塩、ベーキングパウダー	525 kcal 22.9 g
15	木	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 回鍋肉 バンサンスー 中華風コーンスープ	牛乳 マーラーカオ	豚肉、ハム、みそ、卵、牛乳、生クリーム、６分つき米、せんべい、片栗粉、春雨、小麦粉、ごま油、米油、ごま、ピーマン、にんじん、しょうが、キャベツ、しいたけ、ねぎ、きゅうり、しょうゆ、酒、食塩、砂糖、酢、鶏がらスープ、コーンクリーム、ベーキングパウダー	530 kcal 19.7 g
16	金	牛乳 手作りボーロ (プレーン)	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草の白和え 大根のすまし汁	牛乳 ふかしいも	さば、豆腐、みそ、油揚げ、牛乳、かつお、こんぶ、にぼし、わかめ、小麦粉、６分つき米、さつま芋、米油、ごま、ほうれん草、にんじん、しょうが、しめじ、大根、砂糖、食塩、みりん、酒、しょうゆ	519 kcal 21.5 g
19	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 きゃべつの納豆あえ 高野豆腐のすまし汁	牛乳 みそパン	鶏肉、納豆、高野豆腐、みそ、牛乳、かつお、こんぶ、にぼし、６分つき米、せんべい、小麦粉、米油、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、玉ねぎ、砂糖、酒、みりん、食塩、酢、しょうゆ、ベーキングパウダー	531 kcal 21.0 g
20	火	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	あんかけ焼きそば かぼちゃのあおさあえ わかめスープ	牛乳 きなこおはぎ	豚肉、桜えび、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、青のり、わかめ、パン、６分つき米、中華麺片栗粉、かぼちゃ、ごま油、ごま、チンゲン菜、にんじん、白菜、乾しいたけ、ねぎ、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、鶏がらスープ	524 kcal 20.6 g
21	水	牛乳 手作りボーロ (ミロ)	パン マカロニグラタン 切干ナポリタン じゃがいもスープ	麦茶 しいたけと人参の 混ぜごはん	鶏肉、油揚げ、牛乳、チーズ、かつお、こんぶ、にぼし、小麦粉、６分つき米、パン、パン粉、米粉、マカロニ、じゃが芋、米油、バター、パセリ、にんじん、ピーマン、ほうれん草、玉ねぎ、しめじ、切干大根、乾しいたけ、砂糖、ミロ、コンソメ、食塩、しょうゆ、ケチャップ、酒、みりん	533 kcal 20.4 g
22	木	牛乳 バナナ	ごはん 豆腐の落とし揚げ ひじきの炒め煮 なめこのみそ汁	牛乳 ぎょうざの皮 せんべい	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、わかめ、ひじき、にぼし、こんぶ、かつお、６分つき米、片栗粉、小麦粉、ぎょうざの皮、米油、ごま油、にんじん、いんげん、こねぎ、しいたけ、なめこ、玉ねぎ、バナナ、食塩、酒、しょうゆ、砂糖、みりん	521 kcal 22.1 g
23	金	牛乳 ひとくち トースト (チーズ)	ごはん 鮭のコーンクリーム焼き ブロッコリーのさっぱりあえ レタススープ	牛乳 スイートポテト	鮭、かまぼこ、チーズ、卵、牛乳、パン、６分つき米、さつま芋、マヨドレ、ごま、米油、バター、ブロッコリー、にんじん、レタス、玉ねぎ、酒、食塩、コーンクリーム、砂糖、酢、しょうゆ、コンソメ	530 kcal 22.3 g
26	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 豚肉のしょうが焼き きゃべつのこんぶあえ 切干大根のみそ汁	牛乳 いちごクリームパン	豚肉、油揚げ、みそ、牛乳、生クリーム、にぼし、こんぶ、かつお、６分つき米、パン、せんべい、米油、ごま油、ごま、にんじん、小松菜、玉ねぎ、しょうが、キャベツ、もやし、切干大根、酒、砂糖、しょうゆ、いちごジャム	532 kcal 22.6 g
27	火	牛乳 ひとくち トースト (黒糖)	厚揚げ麻婆豆腐丼 きゅうりの中華サラダ にらもやしスープ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	豚肉、厚揚げ、みそ、ハム、牛乳、寒天、６分つき米、パン、春雨、クラッカー、片栗粉、ごま油、ごま、にんじん、にら、ねぎ、にんにく、しょうが、きゅうり、もやし、ぶどうジュース、黒糖、しょうゆ、砂糖、酢、鶏がらスープ	522 kcal 19.7 g
28	水	麦茶 チーズ	ごはん 鶏すき煮 れんこんの塩きんぴら こまつなのみそ汁	牛乳 ドーナツ	鶏肉、豆腐、油揚げ、みそ、牛乳、チーズ、にぼし、こんぶ、かつお、しらたき、青のり、６分つき米、小麦粉、ごま油、米油、にんじん、小松菜、ねぎ、白菜、れんこん、玉ねぎ、砂糖、みりん、しょうゆ、酒、食塩、ベーキングパウダー	525 kcal 22.9 g
29	木	牛乳 バナナ	ハロウィンカレー コールスローサラダ まいたけのスープ	牛乳 かぼちゃとおばけの クッキー	豚肉、高野豆腐、ハム、牛乳、６分つき米、米粉、かぼちゃ、コーン、米油、バターマヨドレ、にんじん、パセリ、トマト缶、バナナ、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、まいたけ、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ、砂糖、酢、コンソメ、抹茶、チョコペン	537 kcal 19.0 g
30	金	牛乳 ビスケット	ピラフ スパゲッティサラダ ブロッコリーのスープ	牛乳 きなことプルーン のスコーン	鶏肉、ハム、きな粉、牛乳、６分つき米、小麦粉、スパゲティ、ビスケット、コーン、米油、にんじん、いんげん、ブロッコリー、玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、プルーン、コンソメ、食塩、しょうゆ、酢、砂糖、ベーキングパウダー	524 kcal 19.8 g

※月平均栄養価　エネルギー 526kcal　たんぱく質 20.5g　脂質 19.6g
※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。
※補食…月・水クラッカー/火金せんべい/木土ビスケット

今月の
もぐもぐタッチ

ももぐみ　16日(金) いもほり
ゆりぐみ　9日(金) いもほり・スイートポテト作り