



10月 献立表



令和6年

大網木の花幼稚園

| 日 時 | 献立名 昼食 | kcal | あか | きいろ | みどり | その他 |
|------|---|------|-----------------------|--------------------------------------|---|--|
| | | | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 火 | ご飯 味噌汁 たららのフライ はりはり漬け パナナ 牛乳 | 541 | 高野豆腐 味噌 たら 牛乳 | 米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 | 干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 切干大根 人参 きゅうり バナナ | 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいちしょうゆ |
| 2 水 | ご飯 味噌汁 肉豆腐 かぼちゃのおかか和え グレープフルーツ 牛乳 | 514 | 味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 牛乳 | 米 | 干しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 チンゲン菜 グレープフルーツ | 水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ |
| 3 木 | 青のりご飯 すまし汁 ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え りんご 牛乳 | 461 | 鶏卵 かつおフレーク 味噌 牛乳 | 米 小切麩 油 砂糖 | 青のり 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜 人参 りんご | 水 塩 こいちしょうゆ みりん |
| 4 金 | ご飯 チキンカレー フレンチサラダ オレンジ 牛乳 | 534 | 鶏肉 牛乳 | 米 じゃが芋 油 砂糖 | 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン オレング | 水 カレールウ 穀物酢 塩 |
| 7 月 | ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ 大根のゆかり和え チーズ 牛乳 | 543 | 高野豆腐 味噌 さば チーズ 牛乳 | 米 片栗粉 油 | 干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 しょうが 大根 きゅうり 人参 ゆかり | 水 こいちしょうゆ 料理酒 |
| 8 火 | 【寒露】さつま芋ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え りんご 牛乳 | 515 | 鶏肉 味噌 納豆 牛乳 | 米 さつま芋 小切麩 砂糖 | 干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ キャベツ ほうれん草 りんご | 水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 |
| 9 水 | ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 白菜サラダ オレンジ 牛乳 | 547 | 味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳 | 米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ | 干しいたけ えのき草 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン オレング | 水 塩 万能つゆ |
| 10 木 | ご飯 中華スープ 鶏肉の生姜炒め 春雨と野菜のサラダ グレープフルーツ 牛乳 | 463 | 鶏肉 牛乳 | 米 ごま油 油 春雨 砂糖 ごま | 大根 干しいたけ 万能ねぎ 玉ねぎ しょうが きゅうり 人参 グレープフルーツ | 水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 万能つゆ 料理酒 穀物酢 |
| 11 金 | ハヤシライス ごぼうサラダ パナナ 牛乳 | 541 | 豚肉 牛乳 | 米 油 ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン バナナ | 水 ハヤシルウ 塩 |
| 15 火 | ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね キャベツと油揚げの煮浸し オレンジ 牛乳 | 488 | 味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳 | 米 パン粉 砂糖 | 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ オレング | 水 塩 万能つゆ |
| 16 水 | 麦ご飯 根菜汁 あじの塩こうじ焼き トマトドレッシング和え りんご 牛乳 | 452 | あじ 牛乳 | 米 押し麦 ごま油 塩こうじ | 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草 りんご | 水 料理酒 こいちしょうゆ 塩 トマトドレッシング |
| 17 木 | ゆかりご飯 そうめん汁 ちくわ天 キャベツの酢の物 チーズ 牛乳 | 520 | 焼き鯖 チーズ 牛乳 | 米 そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 | ゆかり 昆布 干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ きゅうり | 水 こいちしょうゆ 塩 穀物酢 |
| 18 金 | ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ パナナ 牛乳 | 589 | 豚肉 牛乳 | 米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし コーン パナナ | 水 カレールウ 塩 |
| 21 月 | 玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ピーマンの炒め物 りんご 牛乳 | 527 | 高野豆腐 味噌 鶏肉 牛乳 | 米 玄米 マーマレード ピーマン ごま油 砂糖 | 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 りんご | 水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素 |
| 22 火 | 野菜パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ 小松菜のソテー パナナ 牛乳 | 467 | 鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳 | 野菜パン 無塩バター 油 | キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ もやし 小松菜 パナナ | 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ |
| 23 水 | 【霜降】きのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふるふき大根 柿 牛乳 | 477 | 油揚げ さわら 味噌 牛乳 | 米 小切麩 砂糖 ごま | しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 大根 万能ねぎ かし | 水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ |
| 24 木 | 三色丼 味噌汁 もやしのごま和え チーズ 牛乳 | 528 | 鶏肉 鶏卵 味噌 チーズ 牛乳 | 米 油 砂糖 さつま芋 ごま | しょうが ほうれん草 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 もやし 人参 きゅうり | 水 万能つゆ こいちしょうゆ |
| 25 金 | ミートソーススパゲティ コンソメスープ ごまサラダ りんご 牛乳 | 486 | 豚肉 牛乳 | スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ごま油 ごま | 玉ねぎ 人参 コーン パセリ 大根 ほうれん草 りんご | トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 こいちしょうゆ |
| 28 月 | わかめご飯 コンソメスープ コロツケ 人参ドレッシング和え チーズ 牛乳 | 520 | チーズ 牛乳 | 米 コロツケ 油 片栗粉 | わかめ ご飯の素 玉ねぎ 人参 コーン 白菜 きゅうり | 水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング |
| 29 火 | ご飯 味噌汁 親子焼き なめたけ和え オレンジ 牛乳 | 495 | 油揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳 | 米 さつま芋 油 砂糖 | 干しいたけ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし なめ茸 オレング | 水 塩 こいちしょうゆ |
| 30 水 | ご飯 きのこ汁 豆腐ステーキ 白菜の酢味噌和え パナナ 牛乳 | 468 | 木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳 | 米 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 | 干しいたけ しめじ えのき草 まいたけ 昆布 玉ねぎ グリーンピース 白菜 ほうれん草 人参 パナナ | 水 こいちしょうゆ 塩 万能つゆ 穀物酢 |
| 31 木 | 【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメスープ わかめサラダ チーズ 牛乳 | 534 | 鶏肉 牛乳 チーズ | 米 油 ホウトソース パン粉 砂糖 | 南瓜 玉ねぎ パセリ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー 大根 わかめ | 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 |

※赤字・青字はアレルギー対応食
※赤字・代替食
※青字・除去食

| ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆ | | | | | |
|----------------|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 食塩相当量 (g) |
| 幼 目標量 | 450 | 18.5 | 16.6 | 200 | 1.4 |
| 男 平均量 | 511 | 20.2 | 16.7 | 263 | 1.5 |

★園の給食では栄養豊富で美味しい『金芽米』を使用しています。