



10月 献立表



令和7年

大網木の花幼稚園

日 曜		献立名		kcal	あか	きいろ	みどり	その他
		昼食			体をこころ 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	水	わかめご飯 すまし汁 ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え オレンジ 牛乳		461	鶏卵 かつおフレーク 味噌 牛乳	米 小切駄 油 砂糖	わかめご飯の素 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 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん
2	木	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ なめたけ和え パナナ 牛乳		596	油揚げ 味噌 さば 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油	干しいたけ キャベツ 昆布 しょうが 小松菜 もやし 人参 なめ豆 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒
3	金	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ チーズ 牛乳		552	鶏肉 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン	水 カレールー 穀物酢 こいくちしょうゆ
6	月	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね 大根のゆかり和え オレンジ 牛乳		464	味噌 鶏肉 牛乳	米 はん粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 小松菜 ゆかり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ
7	火	ゆかりご飯 味噌汁 ちくわ天 キャベツの酢の物 チーズ 牛乳		496	味噌 焼き竹輪 チーズ 牛乳	米 小切駄 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	ゆかり 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 キャベツ わかめ 人参	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ
8	水	【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		512	鶏肉 味噌 納豆 牛乳	米 さつま芋 小切駄 砂糖	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒
9	木	ご飯 味噌汁 肉豆腐風 キャベツの和風マヨ和え パナナ 牛乳		514	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ 切干大根 しめじ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
10	金	ハヤシライス ごぼうサラダ グレープフルーツ 牛乳		561	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 ほうろく もやし 小松菜 コーン グレープフルーツ	水 ハヤシフレーク 塩
14	火	二色そばろ丼 味噌汁 キャベツと油揚げの煮浸し りんご 牛乳		552	鶏肉 鶏卵 味噌 油揚げ 牛乳	米 油 砂糖 さつま芋	しょうが 干しいたけ わかめ 昆布 キャベツ 人参 りんご	水 万能つゆ
15	水	ご飯 中華スープ マーボー豆腐 もやしのごま和え パナナ 牛乳		510	木綿豆腐 豚肉 味噌 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 ごま	切干大根 えのき豆 わかめ 長ねぎ しょうが にんにく もやし 人参 コーン パナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒
16	木	青のりご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き かぼちゃのおかか和え オレンジ 牛乳		490	高野豆腐 味噌 鶏卵 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 砂糖	青のり 干しいたけ 白菜 わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 小松菜 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ
17	金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ キャベツのマヨサラダ りんご 牛乳		496	豚肉 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 バセリ キャベツ きゅうり りんご	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水
20	月	ご飯 コンソメスープ コロッケ 人参ドレッシング和え チーズ 牛乳		511	チーズ 牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉	玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 きゅうり わかめ	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
21	火	野菜パン コーンスープ チーズ入りオムレツ 小松菜のソテー オレンジ 牛乳		524	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳	野菜パン 無塩バター 油	玉ねぎ コーン もやし 小松菜 人参 オレンジ	水 シチュウフレーク 塩 トマトケチャップ
22	水	ご飯 味噌汁 和風チキンローフ 野菜の炒め物 パナナ 牛乳		526	味噌 鶏肉 木綿豆腐 牛乳	米 さつま芋 はん粉 片栗粉 ごま油 砂糖	干しいたけ えのき豆 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ パナナ	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ チキンスープの素
23	木	【霜降】きのご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 りんご 牛乳		483	油揚げ さわら 味噌 牛乳	米 小切駄 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 小松菜 昆布 大根 グリンピース りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ
24	金	麦ご飯 ボークカレー 春雨と野菜のサラダ オレンジ 牛乳		571	豚肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 春雨 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 きゅうり コーン オレンジ	水 カレールー 穀物酢 万能つゆ
27	月	ご飯 中華スープ 中華あんかけ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 牛乳		503	豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま	切干大根 長ねぎ わかめ 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 万能つゆ
28	火	ご飯 味噌汁 親子焼き ごまサラダ パナナ 牛乳		515	油揚げ 味噌 鶏卵 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま	干しいたけ 南瓜 白菜 昆布 玉ねぎ 人参 もやし 小松菜 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢
29	水	ご飯 ワンタンスープ 豆腐ステーキ トマトドレッシング和え オレンジ 牛乳		493	木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 ワンタン ごま油 薄力粉 油 片栗粉	コーン には 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 チンゲン菜 オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 万能つゆ トマトドレッシング
30	木	ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 白菜サラダ チーズ 牛乳		509	鶏肉 チーズ 牛乳	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒
31	金	【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 りんご 牛乳		531	鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 ホワイトソース はん粉 砂糖	南瓜 玉ねぎ バセリ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー もやし わかめ りんご	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

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆ 今 月 の 平 均 給 与 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)
幼児 目標量	450	18.5	16.6	200
児 平均量	516	19.9	17.5	275
				1.5

発行：株式会社ミールケア