



10月 献立表



平成28年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
3 月	中華丼 コーンと玉ねぎのスープ キャベツサラダ パナナ 麦茶		豚肉 鶏肉 味噌	米 三温糖 片栗粉 ごま油 マヨネーズ ごま	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 コーンクリーム コーン パセリ キャベツ きゅうり パナナ	水 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒 中華スープの素 麦茶
6 木	雑穀ご飯 味噌汁 さばの塩焼き 納豆和え りんご 麦茶		味噌 油揚げ さば 納豆 かつお節	米 きび あわ 黒米	昆布 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 焼きのり りんご	水 料理酒 食塩 こいくちしょうゆ 麦茶
13 木	焼きそば/ロールパン わかめと野菜のスープ プリン 麦茶		豚肉 牛乳 クリーム	ロールパン 蒸し中華種 油 三温糖 プリンの素	キャベツ もやし 人参 ビーマン 青のり 白菜 ほうれん草 わかめ	中濃ソース コンソメ 食塩 水 麦茶
17 月	ご飯 味噌汁 ひじき入り鶏つくね 切干大根の煮物 麦茶		味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳 油揚げ	米 パン粉 片栗粉	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 玉ねぎ 人参 ひじき 切干大根 しめじ さやいんげん	水 食塩 だし醤油 麦茶
20 木	ご飯 クリームスープ あじのムニエル ごぼうサラダ 麦茶		牛乳 スキムミルク あじ	米 薄力粉 油 バター マヨネーズ	白菜 玉ねぎ コーン パセリ ごぼう 小松菜 人参	水 シチュールウ 食塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
24 月	【霜降】きのこの炊き込みご飯 すまし汁 鶏肉のごま煮 味噌マヨ和え 柿 麦茶		油揚げ 鶏肉 味噌	米 小切麩 三温糖 ごま 片栗粉 マヨネーズ	しめじ えのき茸 まいたけ エリンギ 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 大根 チンゲン菜 コーン 人参 かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 食塩 だし醤油 麦茶
27 木	《さんまの食育の日》 ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 白菜とわかめのお浸し 麦茶		味噌 さんま かつお節	米 さつまい芋	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 白菜 人参 わかめ	水 食塩 こいくちしょうゆ 麦茶
31 月	ご飯 【ハロウィン】パンプキンチキンカレー ポイル野菜サラダ 二色ゼリー 麦茶		鶏肉 牛乳	米 油 マヨネーズ 三温糖	玉ねぎ 南瓜 人参 ブロッコリー 大根 オレンジジュース アガー ぶどうジュース	水 カレー粉 コンソメ カレールウ トマトケチャップ 麦茶

☆ 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)
幼児	目標量	429	15	12.4	100	1.3
	平均量	444	16.1	12.7	104	1.3

☆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。

発行:株式会社ミールケア

<p>《10月3日 メニューイメージ》 中華丼になるので、お野菜もたくさん食べられます。 よく噛んで食べましょうね。</p>		<p>《10月13日 メニューイメージ》 みんなが大好きな焼きそばを 始めて提供します。 大好きなプリンも出ますよ</p>	
<p>《10月17日 メニューイメージ》 ひじき入りのつくね団子です カルシウムたっぷりメニューになります。</p>		<p>《10月27日 メニューイメージ》 さんまの食育の日です。 年長さんには、さんま丸ごと1匹を 食べてもらいます。 上手に骨が取れるかな？</p>	