



10月 献立表



平成29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	
2 月		玄米入りご飯 味噌汁 かれのい漬け焼き(付け合せ) 納豆和え 麦茶	味噌 かれのい 納豆	米 玄米	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 しょうが 南瓜 白菜 人参 ほうれん草	水 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
4 水		【寒露】さつまいご飯 すまし汁 鶏肉のごま味噌煮 じゃこと野菜の酢の物 柿 麦茶	鶏肉 味噌 しらす	米 さつまいご 砂糖 ごま 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 かき	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
11 水		ピピンパ井 白菜スープ もやしとツナの和え物 りんご 麦茶	豚肉 鶏卵 ツナ	米 砂糖 ごま油 ごま 油	しょうが ほうれん草 人参 白菜 にら 干しいたけ もやし きゅうり ひじき りんご	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
13 金		雑穀ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ ベイクドポテトサラダ 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 ベーコン	米 きび あわ 黒米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 まいたけ しょうが グリーンピース ビーマン 赤ピーマン パセリ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 穀物酢 塩 麦茶
16 月		ミートソーススパゲティ わかめと野菜のスープ ほうれん草とささ身のサラダ バナナ 麦茶	豚肉 鶏肉	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ しめじ わかめ ほうれん草 白菜 バナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 人参ドレッシング 麦茶
18 水		丸パン コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ 白菜のコールスローサラダ 麦茶	鶏肉 ロースハム	丸パン 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 小松菜 しめじ しょうが キャベツ 白菜 きゅうり コーン	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
20 金		ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 白菜とわかめのお浸し オレンジ 麦茶	味噌 さんま かつお節	米 じゃが芋	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 白菜 人参 わかめ オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
23 月		【霜降】きのご飯 すまし汁 さつまいご入り蒸し団子 ごぼうサラダ 柿 麦茶	油揚げ 豚肉	米 小切麩 さつまいご 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 ほうれん草 長ねぎ 人参 万能ねぎ ごぼう きゅうり コーン かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 だし醤油 麦茶
25 水		雑穀ご飯 味噌汁 マグロフライ 味噌マヨ和え 麦茶	味噌 油揚げ まぐろフライ	米 きび あわ 黒米 里芋 油 片栗粉 マヨネーズ	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 切干大根 チンゲン菜 人参	水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
27 金		麦ご飯 ポークカレー シーフードサラダ フルーツポンチ 麦茶	豚肉 えび	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ きゅうり バナナ パイン缶 黄桃缶	水 カレールウ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
30 月		【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン きのこスープ 人参ドレッシングサラダ 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 パン粉	南瓜 玉ねぎ パセリ しめじ エリンギ えのき茸 ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 ホワイトソース 人参ドレッシング 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 目標量	429	15	12.4	100	1.3
児 平均量	446	16	13	90	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