



# 10月 献立表



令和2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	かや体温のもとになる	体の調子を整える	
2 金	豚丼 味噌汁 ひじきとキャベツの和え物 バナナ 麦茶		豚肉 味噌 木綿豆腐	米 油	玉ねぎ しょうが 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ ひじき キャベツ 人参 バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
5 月	ご飯 すまし汁 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の煮物 りんご 麦茶		鶏肉 味噌 油揚げ	米 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 みつば 切干大根 人参 小松菜 りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶
7 水	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ほうれん草とささ身のサラダ オレンジ 麦茶		豚ひき肉 鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ コーン ほうれん草 白菜 オレンジ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
14 水	ご飯 味噌汁 親子煮 青菜の小えび和え バナナ 麦茶		味噌 高野豆腐 鶏肉 鶏卵 干しえび	米 油 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 もやし バナナ	水 料理酒 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶
16 金	お野菜パン ミルクスープ スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ チーズ 麦茶		牛乳 スキムミルク 鶏卵 鶏肉 チーズ	野菜パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 コーン トマト ハセリ ごぼう もやし きゅうり	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
19 月	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のトマトドレッシングサラダ チーズ 麦茶		味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ	米 きび 黒米 マーマレード	昆布 干しいたけ キャベツ にら 大根 白菜 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶
21 水	【霜降】きのご飯 すまし汁 さんまの塩焼き 野菜炒め 柿 麦茶		油揚げ さんま	米 小切麩 油	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ キャベツ 小松菜 人参 かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素 麦茶
23 金	麦ご飯 チキンカレー コールスローサラダ チーズ 麦茶		鶏肉 チーズ	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
26 月	中華丼 コーンと玉ねぎのスープ もやしののりごま和え チーズ 麦茶		豚肉 ロースハム チーズ	米 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	白菜 玉ねぎ テンゲン菜 人参 コーンクリーム コーン ハセリ もやし きゅうり 焼きのり	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 麦茶
28 水	ご飯 野菜スープ ミートローフ もやしときゅうりのマヨ醤油和え オレンジ 麦茶		豚ひき肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	白菜 小松菜 コーン 玉ねぎ 人参 ひじき もやし きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶
30 金	ハヤシライス かぼちゃとじゃが芋のサラダ ジャムヨーグルト 麦茶		豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイスタマト しめじ 南瓜 きゅうり りんごソース	水 ハヤシベース 穀物酢 塩 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)
目標量	429	15	12.4	100	1.2
平均量	451	15.9	13.2	119	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