



10月 献立表



令和4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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
3	月	ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 麦茶	豚肉	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 塩 麦茶
5	水	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 りんご 麦茶	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 しめじ 玉ねぎ もやし 小松菜 りんご	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ 麦茶
13	木	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ チンゲン菜のごま和え オレンジ 麦茶	味噌 さば	米 じゃが芋 片栗粉 油 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが チンゲン菜 もやし 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
14	金	さつまいもご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え 柿 麦茶	鶏肉 味噌 納豆	米 さつまいも 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ 人参 まいたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 かき	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
17	月	中華丼 中華スープ 春雨と野菜のサラダ チーズ 麦茶	豚肉 木綿豆腐 チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ 万能ねぎ きゅうり コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
19	水	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜の和風マヨ和え バナナ 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし バナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
21	金	【霜降】きのご飯 すまし汁 さわらの照り焼き 白菜のお浸し りんご 麦茶	油揚げ さわら かつお節	米 小切麩	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 昆布 干しいたけ 人参 ほうれん草 白菜 もやし りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶
24	月	わかめご飯 味噌汁 まぐろフライ ごぼうサラダ 柿 麦茶	味噌 まぐろフライ	米 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ ごぼう もやし 人参 コーン かき	水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
25	火	親子丼 すまし汁 キャベツの味噌和え ジャムヨーグルト 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 小切麩 砂糖	人参 玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ 大根 わかめ キャベツ 小松菜 りんごソース	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 麦茶
28	金	麦ご飯 根菜汁 和風ミートローフ 人参ドレッシング和え バナナ 麦茶	豚ひき肉 木綿豆腐	米 押し麦 ごま油 パン粉 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 えのき草 万能ねぎ 玉ねぎ ひじき 白菜 きゅうり バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 万能つゆ 人参ドレッシング 麦茶
31	月	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 りんご 麦茶	鶏肉	米 マーマレード ノンエッグマヨネーズ	南瓜 チンゲン菜 人参 白菜 きゅうり コーン りんご	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 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	410	14.3	11.8	100	1.1
平均量	407	15.3	11.9	100	1.3
乳児	0	0	0	0	0
平均量	324	12.1	9.5	79	1

発行:株式会社ミールケア

☆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。