



10月 献立表



令和元年

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	水	ご飯 チキンカレー 大根サラダ チーズ 麦茶	鶏肉 チーズ	米 ジャガイモ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 コーン パセリ	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
4	金	フィッシュバーガー 野菜スープ バナナ 麦茶	まぐろフライ	丸パン 油 片栗粉 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 白菜 小松菜 バナナ	トマトケチャップ 中濃ソース 水 穀物酢 塩 チキンスープの素 麦茶
7	月	中華丼 ブロッコリーサラダ カップヨーグルト 麦茶	豚肉 ベーコン ヨーグルト	米 砂糖 片栗粉 ごま油 油	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 ブロッコリー 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 麦茶
9	水	ミートソーススパゲティ ほうれん草とささ身のサラダ チーズ 麦茶	豚肉 鶏肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ほうれん草 白菜	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 麦茶 水
15	火	ご飯 コンソメスープ スパニッシュオムレツ ごぼうサラダ グレープフルーツ 麦茶	鶏卵 鶏肉	米 ジャガイモ 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 小松菜 トマト パセリ キャベツ ごぼう コーン グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢 麦茶
17	木	きのこご飯 すまし汁 鮭の味噌焼き 野菜炒め 柿 麦茶	油揚げ 鮭 味噌	米 小切麩 砂糖 油	しめじ えのき茸 エリンギ 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
21	月	焼きそば かぼちゃサラダ オレンジ 麦茶	豚肉 かつお節	蒸し中華麺 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり 南瓜 きゅうり レーズン パセリ オレンジ	中濃ソース 麦茶 水
23	水	ご飯 根菜汁 さんまの塩焼き 春雨サラダ チーズ 麦茶	さんま チーズ	米 ごま油 春雨 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ もやし コーン	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 穀物酢 麦茶
25	金	野菜パン コーンと玉ねぎのスープ 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋サラダ バナナ 麦茶	鶏肉	野菜パン 片栗粉 マーマレード さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	コーンクリーム 玉ねぎ コーン パセリ 人参 きゅうり バナナ	チキンスープの素 塩 料理酒 水 こいくちしょうゆ 麦茶
28	月	うどん ちくわのカレー風味揚げ 小松菜のおかか和え バイナップル 麦茶	油揚げ 焼き竹輪 かつお節	うどん 薄力粉 片栗粉 油	しめじ 人参 万能ねぎ 小松菜 もやし バイナップル	だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 カレー粉 麦茶
30	水	【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 シーフードサラダ りんご 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ えび	米 油 パン粉 砂糖 ごま ごま油	南瓜 玉ねぎ パセリ しめじ エリンギ えのき茸 ほうれん草 わかめ キャベツ きゅうり りんご	水 塩 ホワイトソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 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	1.3
平均量	448	15.8	12.8	100	1.5

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。