



10月 献立表



令和3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	
1 金	ミートソースパゲッティ コンソメスープ ほうれん草とささみのサラダ ばなな 麦茶		豚ひき肉 鶏肉	スパゲッティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 白菜 えのき ほうれん草 もやし ばなな	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
4 月	麦ご飯 ツナカレー ひじきと大根のサラダ フルーツポンチ 麦茶		ツナ	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ひじき 大根 パイン缶 黄桃缶 パナナ	水 カレーウ 穀物酢 塩 麦茶
6 水	ご飯 味噌汁 チキンカツ 切干大根のサラダ チーズ 麦茶		味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ	米 じゃが芋 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ごま油	昆布 干しいたけ キャベツ パセリ 切干大根 小松菜 人参	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
13 水	お野菜パン 野菜スープ ほうれん草オムレツ もやしときゅうりのマヨ醤油和え りんご 麦茶		鶏卵 鶏肉 牛乳	野菜パン 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	白菜 人参 コーン ほうれん草 玉ねぎ もやし きゅうり りんご	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
15 金	ご飯 味噌汁 肉豆腐 野菜の人参ドレッシング和え オレンジ 麦茶		味噌 豚肉 木綿豆腐	米	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 なめこ 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ もやし わかめ オレンジ	水 万能つゆ みりん 人参ドレッシング 麦茶
18 月	ご飯 味噌汁 つくね焼き 納豆和え グレープフルーツ(赤) 麦茶		味噌 鶏肉 納豆	米 小切麩 パン粉 ごま	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが 白菜 小松菜 グレープフルーツ	水 料理酒 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
20 水	わかめうどん ちくわのカレー風味揚げ キャベツの味噌マヨ和え チーズ 麦茶		油揚げ 焼き竹輪 味噌 チーズ	うどん 薄力粉 片栗粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ	わかめ 人参 長ねぎ キャベツ ほうれん草	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 カレー粉 麦茶
22 金	【さんま焼きパーティー(年長)】 ご飯 味噌汁 年長…さんまの塩焼き 年少/年中…さんまのから揚げ 白菜の和え物 柿 麦茶		味噌 さんま	米 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 えのき草 白菜 きゅうり 人参 かき	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
25 月	きのこご飯 すまし汁 鶏肉の照り焼き 白菜の海苔和え オレンジ 麦茶		油揚げ 鶏肉	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 長ねぎ 白菜 ほうれん草 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶
27 水	親子丼 味噌汁 青菜と小えびの煮浸し パナナ 麦茶		鶏肉 鶏卵 味噌 高野豆腐 干しえび	米	人参 玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ チンゲン菜 もやし パナナ	水 万能つゆ 麦茶
29 金	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン オニオンスープ キャベツとカリカリしらす和え オレンジ 麦茶		鶏肉 牛乳 チーズ しらす	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 ごま油	南瓜 玉ねぎ パセリ 人参 キャベツ ほうれん草 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

乳幼児	エネルギー (g)	タンパク質 (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	412	14.6	12.1	104	1.4

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。

☆すまし汁にはかつお節と昆布の混合だしを使用しています。

☆当園では生乳の提供がございません。家庭内で積極的に取り入れましょう。