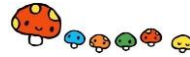




10月 献立表



令和5年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他
		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 月	豚肉の五目炒め丼 味噌汁 はりはり漬け オレンジ 麦茶	豚肉 油揚げ 味噌	米 ごま油 油 砂糖 じゃが芋	白菜 人参 干しいたけ もやし 万能ねぎ 昆布 切干大根 きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
4 水	野菜パン ミルクスープ コロッセ マカロニフレンチサラダ りんご 麦茶	牛乳	野菜パン コロッケ 油 片栗粉 マカロニ 砂糖	南瓜 玉ねぎ しめじ チンゲン菜 人参 りんご	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 麦茶
5 木	【寒露】さつま芋ご飯 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 さつま芋 ごま 砂糖	干しいたけ 人参 まいたけ チンゲン菜 昆布 長ねぎ 大根 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
11 水	雑穀ご飯 味噌汁 筑前煮 小松菜の和風マヨ和え パナナ 麦茶	厚揚げ 味噌 鶏肉	米 きび 黒米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	干しいたけ 白菜 玉ねぎ 昆布 大根 こぼろ 人参 小松菜 もやし パナナ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
16 月	ご飯 ボーカカレー ごぼうサラダ りんごゼリー 麦茶	豚肉	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ ごま 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう もやし 小松菜 コーン りんごジュース アガー	水 カレールウ 塩 麦茶
18 水	麦ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 白菜の和え物 柿 麦茶	厚揚げ 味噌 鶏肉	米 押し麦 マーマレード 砂糖 ごま ごま油	干しいたけ 南瓜 えのき茸 昆布 白菜 きゅうり コーン かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
20 金	ご飯 すまし汁 年長:さんまの塩焼き さわらの照り焼き なめたけ和え チーズ 麦茶	木綿豆腐 さんま チーズ さわら	米	干しいたけ 人参 チンゲン菜 昆布 ほうれん草 もやし なめ茸	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶 万能つゆ みりん
23 月	ミートソースバゲティ コンソメスープ ブロッコリーサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	豚ひき肉 ヨーグルト スキムミルク	スバゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ いちごジャム	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ ブロッコリー キャベツ コーン	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
24 火	ご飯 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 白菜と油揚げのお浸し オレンジ 麦茶	味噌 鶏肉 油揚げ	米 小切麩 砂糖	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 焼きのり 白菜 人参 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
25 水	二色丼 味噌汁 かぼじゃがバター りんご 麦茶	豚ひき肉 味噌	米 砂糖 油 ごま じゃが芋 無塩バター	しょうが ほうれん草 干しいたけ 人参 大根 万能ねぎ 昆布 南瓜 りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶
27 金	玄米入りご飯 味噌汁 チーズ入りひじきチキンローフ キャベツの酢の物 パナナ 麦茶	味噌 鶏肉 チーズ	米 玄米 パン粉 砂糖	干しいたけ 切干大根 南瓜 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ 小松菜 パナナ	水 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
30 月	ご飯 オニオンスープ たちのソテーきのこソース 粉吹き芋 オレンジ 麦茶	たら	米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋	玉ねぎ コーン パセリ 人参 ほうれん草 エリンギ まいたけ オレンジ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
31 火	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 干しえび チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油	白菜 玉ねぎ 人参 たら 干しいたけ わかめ きゅうり	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

☆ 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	432	15.1	12	100	1.2
児 平均量	450	16.8	13.3	105	1.2
乳 目標量					
児 平均量	349	12.7	9.4	84	1

☆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。