



10月 献立表



平成30年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名 昼食	あか	きいろ	みどり	その他
		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
1 月	ご飯 味噌汁 さわらの煮付け きのことじゃが芋のソテー オレンジ 麦茶	味噌 さわら	米 小切麩 砂糖 じゃが芋 油	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 しょうが 小松菜 玉ねぎ まいたけ エリンギ 人参 グリーンピース 青のり オレンジ	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
3 水	ご飯 味噌汁 ひじき入り鶏つくね 切干大根の煮物 りんご 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 油揚げ	米 パン粉 片栗粉	昆布 干しいたけ 白菜 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ひじき しょうが 切干大根 ほうれん草 りんご	水 塩 料理酒 だし醤油 麦茶
10 水	マーボー豆腐丼 コーンと玉ねぎのスープ キャベツサラダ パイナップル 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 鶏肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま	長ねぎ しょうが にんにく コーンクリーム 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ きゅうり パイナップル	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶
12 金	丸パン クリームスープ 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	牛乳 鶏卵 鶏肉	丸パン じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	南瓜 玉ねぎ コーン トマト パセリ ごぼう きゅうり 人参 グレープフルーツ	シチュールウ 水 塩 チキンスープの素 トマトケチャップ こいくちしょうゆ 麦茶
15 月	五目うどん ちくわのカレー風味揚げ 小松菜のおかか和え チーズ 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 かつお節 チーズ	うどん 薄力粉 片栗粉 油	小松菜 人参 わかめ 長ねぎ 昆布 もやし	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 カレー粉 麦茶
17 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 切干大根サラダ チーズ 麦茶	味噌 厚揚げ 鶏肉 チーズ	米 里芋 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 万能ねぎ しょうが 切干大根 チンゲン菜 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
19 金	ご飯 ツナカレー 大根サラダ フルーツポンチ 麦茶	ツナ	米 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 コーン パセリ ハイン缶 黄桃缶 りんご	水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶
22 月	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え オレンジ 麦茶	味噌 豚肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 わかめ 玉ねぎ 人参 しらたき グリンピース 小松菜 白菜 オレンジ	水 だし醤油 みりん こいくちしょうゆ 麦茶
24 水	ご飯 味噌汁 さんまの塩焼き 白菜とわかめのお浸し グレープフルーツ 麦茶	味噌 さんま かつお節	米 じゃが芋	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 白菜 人参 わかめ グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
29 月	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 チーズ 麦茶	豚肉 鶏肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ キャベツ コーン 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 水 麦茶
31 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 人参ドレッシングサラダ りんご 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 パン粉	南瓜 玉ねぎ パセリ しめじ エリンギ えのき茸 ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり コーン りんご	水 塩 ホワイトソース チキンスープの素 人参ドレッシング 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	429	15	12.4	100	1.3
児 平均量	440	15.1	12.7	109	1.5

☆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