



# 10月 献立表



令和6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<br>血や肉になる    | カや体温のもとになる                         | 体の調子を整える  |  |
| 2 水  | ご飯 味噌汁<br>鶏肉のみりん焼き<br>もやしの和え物 りんご 麦茶                     | 味噌 鶏肉 ロースハム        | 米 砂糖 ごま ごま油                        | 干しいたけ 白菜 えのき茸<br>チンゲン菜 昆布 しょうが もやし<br>きゅうり コーン りんご        | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 麦茶                               |
| 4 金  | 青のりご飯 すまし汁<br>ツナ入り玉子焼き<br>キャベツの味噌和え パナナ 麦茶               | 鶏卵 かつおフレーク 味噌      | 米 小切麩 油 砂糖                         | 青のり 干しいたけ 大根<br>万能ねぎ 昆布 玉ねぎ<br>グリーンピース キャベツ 小松菜<br>人参 パナナ | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>みりん 麦茶                             |
| 7 月  | 野菜パン コンソメスープ<br>チーズ入りオムレツ<br>小松菜のソテー オレンジ 麦茶             | 鶏卵 ウインナー チーズ<br>牛乳 | 野菜パン 無塩バター 油                       | キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ<br>もやし 小松菜 オレンジ                           | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ 麦茶                        |
| 9 水  | ご飯<br>ポークカレー<br>ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー<br>麦茶                   | 豚肉 鶏卵              | 米 じゃが芋 油<br>ノンエッグマヨネーズ 砂糖          | 玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし<br>ぶどうジュース アガー                          | 水 カレールウ 塩 麦茶                                       |
| 16 水 | 【寒露】さつま芋ご飯<br>まいたけのすまし汁<br>鶏肉のねぎ味噌焼き<br>納豆和え りんご 麦茶      | 鶏肉 味噌 納豆           | 米 さつま芋 小切麩 砂糖                      | 干しいたけ 人参 まいたけ 昆布<br>長ねぎ キャベツ ほうれん草 りんご                    | 水 塩 こいくちしょうゆ<br>みりん 料理酒 麦茶                         |
| 18 金 | 麦ご飯 根菜汁<br>年長:さんまの塩焼き あじの塩こうじ焼き<br>トマトドレッシング和え チーズ<br>麦茶 | さんま チーズ あじ         | 米 押し麦 ごま油 塩こうじ                     | 干しいたけ 大根 ごぼう 人参<br>長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草                        | 水 料理酒<br>こいくちしょうゆ 塩<br>トマトドレッシング 麦茶                |
| 21 月 | ご飯 味噌汁<br>肉豆腐<br>かぼちゃのおかか和え<br>グレープフルーツ 麦茶               | 味噌 豚肉 木綿豆腐<br>かつお節 | 米                                  | 干しいたけ 切干大根 しめじ<br>長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜<br>チンゲン菜 グレープフルーツ      | 水 万能つゆ みりん<br>こいくちしょうゆ 麦茶                          |
| 22 火 | 三色丼 味噌汁<br>もやしのごま和え パナナ 麦茶                               | 鶏肉 鶏卵 味噌           | 米 油 砂糖 さつま芋<br>ごま                  | しょうが ほうれん草 干しいたけ<br>万能ねぎ 昆布 もやし 人参<br>きゅうり パナナ            | 水 万能つゆ<br>こいくちしょうゆ 麦茶                              |
| 23 水 | 【霜降】きのご飯 すまし汁<br>さわらの照り焼き<br>ふるふき大根肉味噌あん 柿 麦茶            | 油揚げ さわら 豚肉 味噌      | 米 小切麩 砂糖 ごま                        | しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり<br>干しいたけ 人参 ほうれん草<br>昆布 大根 万能ねぎ かき     | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん 塩<br>万能つゆ 麦茶                 |
| 25 金 | ミートソーススパゲティ ミルクスープ<br>ごまサラダ りんご 麦茶                       | 豚肉 牛乳 スキムミルク       | スパゲティ 油 砂糖<br>じゃが芋 無塩バター<br>ごま油 ごま | 玉ねぎ 人参 コーン パセリ 大根<br>ほうれん草 りんご                            | トマトケチャップ<br>チキンスープの素<br>料理酒 塩 水 穀物酢<br>こいくちしょうゆ 麦茶 |
| 29 火 | 親子丼 味噌汁<br>なめたけ和え オレンジ 麦茶                                | 鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌       | 米 さつま芋                             | 人参 玉ねぎ グリンピース<br>干しいたけ 長ねぎ 昆布<br>チンゲン菜 もやし なめ茸 オレンジ       | 水 万能つゆ<br>こいくちしょうゆ 麦茶                              |
| 30 水 | ハヤシライス<br>ごぼうサラダ ジョア 麦茶                                  | 豚肉 ジョア             | 米 油 ノンエッグマヨネーズ                     | 玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ<br>ごぼう もやし 小松菜 コーン                      | 水 ハヤシベース 塩<br>麦茶                                   |

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

|    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 食塩相当量<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|--------------|
| 幼児 | 目標量 432         | 15.1         | 12        | 100           | 1.2          |
| 乳児 | 平均量 446         | 17.1         | 13.2      | 146           | 1.2          |
| 幼児 | 目標量             |              |           |               |              |
| 乳児 | 平均量 343         | 13.3         | 9.2       | 128           | 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。