



10月 献立表



令和7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	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の五目煮 粉ふき芋 麦茶		味噌 鶏肉 厚揚げ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	干しいたけ 玉ねぎ 人参 小松菜 昆布 白菜 青のり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 麦茶
3 金	にゅうめん ちくわ天 キャベツの酢の物 ミルクゼリー 麦茶		油揚げ 焼き竹輪 牛乳	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ わかめ アガー	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 麦茶
6 月	ご飯 味噌汁 チーズ入りひじきつくね 大根のゆかり和え 麦茶		味噌 鶏肉 チーズ	米 パン粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき 大根 小松菜 ゆかり	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
8 水	【寒露】ご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え オレンジ 麦茶		鶏肉 味噌 納豆	米 小切麴 砂糖	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ 白菜 小松菜 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶
15 水	ハヤシライス ごぼうサラダ ゼリー(青りんご味) 麦茶		豚肉	米 油 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン	水 ハヤシフレーク 塩 麦茶
17 金	ご飯 味噌汁 【年長】さんまの塩焼き 【年中・年少】あじの塩こうじ焼き ごまサラダ 麦茶		油揚げ 味噌 さんま あじ	米 油 砂糖 ごま油 ごま 塩こうじ	干しいたけ 南瓜 白菜 昆布 もやし 人参 小松菜	水 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
20 月	わかめご飯 すまし汁 ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え 麦茶		鶏卵 かつおフレーク 味噌	米 小切麴 油 砂糖	わかめご飯の素 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 麦茶
22 水	【霜降】ご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根肉味噌あん りんご 麦茶		さわら 豚肉 味噌	米 小切麴 砂糖 ごま	干しいたけ 人参 小松菜 昆布 大根 グリンピース りんご	水 こいくちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 麦茶
24 金	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ 白菜サラダ 麦茶		鶏肉	米 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 しょうが 白菜 きゅうり	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 麦茶
29 水	ミートソーススパゲティ ミルクスープ キャベツのマヨサラダ 麦茶		豚肉 スキミミルク 牛乳	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 人参 バセリ キャベツ きゅうり	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
31 金	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメスープ わかめサラダ ゼリー(グレープフルーツ味) 麦茶		鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 グレープフルーツゼリーの素	南瓜 玉ねぎ バセリ キャベツ 人参 コーン ブロッコリー もやし わかめ	水 チキンスープの素 塩 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)
幼 目標準量	432	15.1	12.5	100	1.2
児 平均量	413	15.5	11.5	98	1.1

☆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。

発行:株式会社ミールケア