



10月 献立表



令和3年

境川幼稚園

日	曜	献立名		あか	さいろ	みどり	その他
		昼食	午後おやつ	体をくくる 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	金	ビビンバ丼 中華スープ 中華サラダ パナナ	水ようかん クラッカー	豚ひき肉 こしあん	米 砂糖 ごま油 ごま クラッカー	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン 干しいたけ 大根 チンゲン菜 パナナ 寒天	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢
4	月	ご飯 味噌汁 たらのごま照り焼き 切干大根のサラダ りんご	中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま 油 ごま油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 小松菜 人参 りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
5	火	ゆかりご飯 具沢山汁 ツナ入り玉子焼き 野菜の味噌和え バイナップル	ポップコーン 牛乳	厚揚げ ツナ 鶏卵 味噌 牛乳	米 里芋 ごま 砂糖 ポップコーン 油	ゆかり 昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ グリーンピース 白菜 ほうれん草 バナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん
6	水	中華丼 ワンタンスープ 春雨と野菜のサラダ チーズ	オレンジゼリー ウエハース 牛乳	豚肉 干しえび チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン 春雨 油 ごま ウエハース	白薬 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ わかめ きゅうり コーン オレンジジュース アガー	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
7	木	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ブロッコリーともやしのものり グレープフルーツ	黄桃蒸しパン 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 焼きのり グレープフルーツ 黄桃缶	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
12	火	麦ご飯 チキンカレー ひじきと大根のサラダ りんごゼリー	五平餅 小魚	鶏肉 味噌 煮干し	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま	玉ねぎ 人参 ひじき 大根 りんごジュース アガー	水 カレールー 穀物酢 塩 みりん
13	水	わかめご飯 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 パナナ	マフィン 牛乳	鶏卵 鶏肉 牛乳	米 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	わかめご飯の素 白薬 人参 コーン ほうれん草 玉ねぎ もやし きゅうり パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
14	木	ご飯 根菜汁 鯖の塩焼き 白菜の和え物 オレンジ	焼き芋 牛乳	鯖 牛乳	米 ごま油 さつま芋	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 えのき豆 万能ねぎ 白菜 きゅうり オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒
15	金	ミートソースパグティ コンソメスープ ほうれん草とささ身のサラダ チーズ	塩昆布おにぎり 小魚	豚ひき肉 鶏肉 チーズ 煮干し	スバゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 白菜 えのき豆 ほうれん草 キャベツ 塩昆布	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水
18	月	ご飯 味噌汁 つくね焼き 納豆和え グレープフルーツ	スイートポテト 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳 スキムミルク	米 小切餅 パン粉 ごま さつま芋 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 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
19	火	ご飯 味噌汁 ちくわのカレー風味揚げ キャベツの味噌マヨ和え りんご	カップケーキ 牛乳	味噌 油揚げ 焼き竹輪 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 薄力粉 片栗粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 無塩バター 砂糖	昆布 干しいたけ 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 人参 りんご	水 カレー粉 ベーキングパウダー
20	水	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 白菜のトマトドレッシングサラダ チーズ	マシュマロおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 チーズ 牛乳	米 きび 黒米 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	昆布 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 白菜 大根 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん トマトドレッシング
21	木	焼きそば 中華スープ 青のりポテト パナナ	わかめおにぎり 小魚	豚肉 かつお節 干しえび 煮干し	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 大根 小松菜 青のり パナナ わかめご飯の素	中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 塩
22	金	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 柿	バウンドケーキ 牛乳	油揚げ さわら 味噌 鶏卵 牛乳	米 小切餅 砂糖 ごま 薄力粉 無塩バター	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 大根 万能ねぎ かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ ベーキングパウダー
25	月	お野菜パン ミルクスープ 鶏肉のマーマレード焼き マカロニサラダ オレンジ	しらすチャーハン	牛乳 スキムミルク 鶏肉 しらす	野菜パン マーマレード マカロニ ノンエッグマヨネーズ 米 ごま油	玉ねぎ 人参 コーン きゅうり オレンジ 長ねぎ ビーマン	チキンスープの素 塩 水 こいくちしょうゆ 料理酒
26	火	ご飯 中華玉子スープ さつま芋入り蒸し団子 春雨の炒め物 チーズ	寒天ミルクプリン クラッカー	鶏卵 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 さつま芋 片栗粉 春雨 油 砂糖 ミルクプリンの素 クラッカー	大根 万能ねぎ 人参 白菜	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 塩
27	水	親子丼 味噌汁 青菜と小えびの煮浸し りんご	お好み焼き 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 高野豆腐 干しえび 豚肉 かつお節 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	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 りんご キャベツ 青のり	水 万能つゆ ベーキングパウダー 塩 中濃ソース
28	木	ハヤシライス ごぼうサラダ ジャムヨーグルト	ジャムサンド	豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 ごま ごま油 ウエハース	玉ねぎ 人参 ダイスタマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 りんごソース	水 ハヤシベース こいくちしょうゆ
29	金	【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 シーフードサラダ 柿	二色ゼリー ウエハース 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ えび	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 ごま ごま油 ウエハース	南瓜 玉ねぎ バサリ しめじ エリンギ えのき豆 チンゲン菜 わかめ キャベツ 人参 かき オレンジジュース アガー ぶどうジュース	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 穀物酢

☆ 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)
幼児	目標量 585	20.5	16.9	270	1.6
児	平均量 597	22	18.6	285	1.6
乳児	目標量 475	16.6	13.7	225	1.5
児	平均量 475	17.2	14.5	213	1.3

☆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。