



10月 献立表



令和4年

境川幼稚園

日 曜	献立名	献立名			その他	
		昼食	午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる		
3 月	青のりご飯 すまし汁 ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え バイナップル	シュガーバイ 牛乳	鶏卵 ツナ 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖 パイシート グラニュー糖	青のり 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 人参 バイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ みりん
4 火	雑穀ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーメレード焼き 人参ドレッシング和え グレープフルーツ	中華風カステラ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 マーメレード 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 水菜 白菜 人参 きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング ベーキングパウダー
5 水	焼きそば 中華スープ チンゲン菜のごま和え チーズ	いなりご飯	豚肉 チーズ 油揚げ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 ごま 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 大根 えのき茸 長ねぎ チンゲン菜 もやし	中濃ソース チキンスープの素 こいくちしょうゆ 水 穀物酢 塩 みりん
6 木	ご飯 味噌汁 野菜入り蒸し団子 白菜サラダ りんご	マーブル蒸しパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり コーン りんご	水 料理酒 万能つゆ 塩 ベーキングパウダー ココア
7 金	【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 (11:30降園日)	寒天ミルクプリン クラッカー	鶏肉 味噌 納豆 牛乳	米 さつま芋 小切麩 砂糖 ミルクプリンの素 クラッカー	昆布 干しいたけ 人参 まいたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 かき	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒
11 火	ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ りんごゼリー (運動会代休日)	焼き芋 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 ブロccoli キャベツ コーン りんごジュース アガー	水 カレールウ 塩
12 水	パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ 小松菜のソテー パナナ	そぼろご飯 小魚	鶏卵 ウィナー チーズ 牛乳 豚ひき肉 煮干し	ロールパン 無塩バター 油 米 砂糖	人参 しめじ チンゲン菜 玉ねぎ もやし 小松菜 パナナ しょうが	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ こいくちしょうゆ
13 木	麦ご飯 根菜汁 鶏肉の磯辺焼き トマトドレッシング和え オレンジ	キャラット蒸しパン 牛乳	鶏肉 牛乳	米 押し麦 ごま油 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 えのき茸 万能ねぎ 焼きのり 白菜 ほうれん草 オレンジ	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 万能つゆ みりん トマトドレッシング ベーキングパウダー
14 金	ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 大根のゆかり和え りんご	りんごゼリー クラッカー 牛乳	味噌 さば 牛乳	米 砂糖 クラッカー	昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 長ねぎ しょうが 大根 きゅうり 人参 ゆかり りんご りんごジュース アガー	水 こいくちしょうゆ みりん
17 月	わかめご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ キャベツの酢の物 チーズ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	味噌 油揚げ 鶏肉 チーズ 牛乳	米 片栗粉 薄力粉 油 砂糖 クラッカー いちごジャム	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 白菜 万能ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 塩
18 火	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ごまマヨサラダ オレンジ	スイートポテト 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳 スキムミルク	米 はん粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ ごま さつま芋 砂糖 無塩バター	昆布 干しいたけ えのき茸 わかめ チンゲン菜 玉ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 オレンジ	水 塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ
19 水	ご飯 味噌汁 たらのきのソースがけ はりはり漬け パナナ	カップケーキ 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 長ねぎ 玉ねぎ しめじ まいたけ 切干大根 人参 きゅうり パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
20 木	ミートソーススパゲティ コンソメスープ フレンチサラダ グレープフルーツ	塩昆布おにぎり 小魚	豚ひき肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 米	玉ねぎ コーン 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり グレープフルーツ 塩昆布	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢
21 金	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふるふき大根 りんご	ポップコーン 牛乳	油揚げ さわら 味噌 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま ポップコーン 油	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 昆布 干しいたけ 人参 ほうれん草 大根 万能ねぎ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ
24 月	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね ほうれん草と油揚げの煮浸し オレンジ	ココアクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 はん粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき ほうれん草 キャベツ オレンジ	水 塩 万能つゆ ココア
25 火	ご飯 すまし汁 まぐろフライ 白菜の酢味噌和え チーズ	五平餅 小魚	まぐろフライ 味噌 チーズ 煮干し	米 小切麩 油 片栗粉 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 白菜 きゅうり 人参	水 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ みりん 穀物酢
26 水	中華丼 中華スープ 春雨と野菜のサラダ パナナ	フルーツパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま フルーツパン 生クリーム	もやし 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 えのき茸 万能ねぎ 小松菜 パナナ	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
27 木	野菜パン コンソメスープ タンダーチキン スパゲティサラダ ジャムヨーグルト	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	野菜パン スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 砂糖 コーンフレーク マシュマロ	白菜 人参 しめじ きゅうり コーン りんごソース	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ カレー粉
28 金	ハヤシライス ごぼうサラダ グレープフルーツ	マフィン 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごぼう キャベツ コーン グレープフルーツ	水 ハヤシベース 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
31 月	【ハロウィン】鶏肉とほかちのライスグラタン コンソメスープ シーフードサラダ ジョア	二色ゼリー ウエハース	鶏肉 牛乳 チーズ えび ジョア	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 ウエハース	南瓜 玉ねぎ ハセリ キャベツ コーン チンゲン菜 ブロccoli 人参 わかめ 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 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 目標量	559	19.6	16.1	258	1.5
乳 平均量	572	21	18	270	1.5
乳 目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
児 平均量	454	16.4	14.4	212	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。