



10月 献立表



令和5年

境川幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	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	
2月	麦ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 大根のゆかり和え オレンジ	さつま芋蒸しパン 牛乳	味噌 さば 牛乳	米 押し麦 小切麩 砂糖 薄力粉 油 さつま芋	干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 しょうが 大根 きゅうり 人参 ゆかり オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー
3火	中華丼 中華スープ 春雨と野菜のサラダ パナナ	いちごプリン クラッカー	豚肉 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 いちごプリンの素 クラッカー	玉ねぎ 人参 テンゲン菜 干しいたけ わかめ ほうれん草 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
4水	ご飯 すまし汁 ツナじゃが ハム入りキャベツの味噌マヨ和え りんご	卵乳を使わないクッキー 牛乳	かつおフレーク ロースハム 味噌 牛乳	米 小切麩 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 しらたき しょうが グリーンピース キャベツ きゅうり りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 万能つゆ ベーキングパウダー
5木	ご飯 コンソメスープ 和風ハンバーグ 小松菜のソテー グレープフルーツ	マンシュマロおこし 牛乳	豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 ノンフレーク マンシュマロ	南瓜 えのき茸 バセリ 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 万能つゆ
6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	フルーツポンチ クラッカー	鶏肉 味噌 納豆	米 さつま芋 砂糖 クラッカー	干しいたけ 人参 まいたけ テンゲン菜 昆布 長ねぎ 白菜 ほうれん草 かき パナナ 黄桃缶 パイナップル	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒
10火	雑穀ご飯 味噌汁 野菜入り肉団子 白菜の和え物 グレープフルーツ	焼き芋 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 きび 黒米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 さつま芋	干しいたけ 切干大根 ほうれん草 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ
11水	ハヤシライス ごほうサラダ ヨーグルト	シュガーパイ 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 バイシート グラニュー糖	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごほう もやし 小松菜	水 ハヤシベース 塩
12木	ご飯 味噌汁 コロッケ 甘酢和え パナナ	チーズ蒸しパン 牛乳	味噌 チーズ 牛乳	米 小切麩 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 薄力粉	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 ほうれん草 人参 パナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
13金	焼きそば 中華スープ さつま芋サラダ ジョア	いなりご飯	豚肉 ジョア 油揚げ	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり えのき茸 テンゲン菜 長ねぎ きゅうり	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 みりん
16月	ご飯 味噌汁 豚肉の五目炒め 大根サラダ グレープフルーツ	マーブル蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 白菜 人参 グリンピース 大根 きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 ベーキングパウダー ココア
17火	ご飯 味噌汁 鶏肉の野菜あんかけ 人参ドレッシング和え りんご	寒天ミルクプリン クラッカー	味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 ミルクプリンの素 クラッカー	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 水菜 昆布 人参 ピーマン 白菜 ほうれん草 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 人参ドレッシング
18水	ご飯 味噌汁 たらの香味焼き じゃが芋のそぼろ煮 パナナ	レーズン蒸しパン 牛乳	味噌 たら 鶏肉 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ キャベツ えのき茸 わかめ 昆布 しょうが 人参 テンゲン菜 パナナ レーズン	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ ベーキングパウダー
19木	野菜パン コンソメスープ ハンバーグ マカロニフレンチサラダ チーズ	わかめおにぎり 小魚	豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 煮干し	野菜パン パン粉 片栗粉 マカロニ 油 砂糖 米	南瓜 玉ねぎ ほうれん草 きゅうり 人参 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢
20金	ご飯 味噌汁 筑前煮 小松菜の和風マヨ和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	原揚げ 味噌 鶏肉 クリーム 牛乳	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 大根 ごほう 人参 小松菜 もやし オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
23月	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね テンゲン菜のお浸し グレープフルーツ	卵を使わないカップケー キ 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 パン粉 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき テンゲン菜 キャベツ グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
24火	【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 柿	水ようかん クラッカー	油揚げ 木綿豆腐 さわら 味噌	米 砂糖 ごま 水ようかんの素 クラッカー	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 大根 グリンピース かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ
25水	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え パナナ	青のりポップコーン 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 マーマレード ポップコーン 油	干しいたけ えのき茸 万能ねぎ 昆布 白菜 人参 きゅうり パナナ 青のり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 塩
26木	ご飯 チキンカレー フロccoliーサラダ ぶどうゼリー	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 クラッカー いちごジャム	玉ねぎ 人参 ブロccoliー コーン ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 塩
27金	にゅうめん ちくわ天 キャベツの酢の物 オレンジ	黄桃蒸しパン 牛乳	鶏肉 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 ほうれん草 オレンジ 黄桃缶	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ 穀物酢 ベーキングパウダー
30月	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のハーベキューソース焼き 白菜と油揚げの煮浸し グレープフルーツ	じゃが芋餅 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 玄米 小切麩 砂糖 じゃが芋 片栗粉	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 しょうが にんにく りんご 白菜 人参 グレープフルーツ 青のり	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ
31火	【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 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 ウエハース	人参 南瓜 玉ねぎ バセリ キャベツ コーン ブロccoliー 大根 わかめ 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 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	589	20.6	16.4	270	1.6
幼児 平均量	596	20.8	16.3	259	1.6
乳児 目標量	493	17.3	13.7	225	1.5
乳児 平均量	495	17	13.1	215	1.2

☆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。