



10月 献立表



令和8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	
1 木	ご飯 コンソメスープ コロッケ 白菜の海苔サラダ パナナ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	牛乳	米 コロッケ 油 片栗粉 いちごジャム クラッカー	人参 えのき茸 小松菜 白菜 コーン 焼きのり パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 万能つゆ 穀物酢
2 金	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	チーズ蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま 薄力粉	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 昆布 もやし キャベツ 人参 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
5 月	ご飯 コンソメスープ ベーコン入りオムレツ キャベツサラダ チーズ	お麩のきな粉ラスク 牛乳	鶏卵 ベーコン 牛乳 チーズ きな粉	米 無塩バター 油 砂糖 小切麩 グラニュー糖	南瓜 コーン パセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ パプリカ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 穀物酢
6 火	玄米入りご飯 味噌汁 厚揚げと鶏肉の煮物 ブロッコリーとツナの和え物 グレープフルーツ	シュガーパイ 牛乳	味噌 厚揚げ 鶏肉 かつおフレーク 牛乳	米 玄米 油 砂糖 パイシート グラニュー糖	干しいたけ なす なめこ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 ブロッコリー 白菜 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 万能つゆ
7 水	ご飯 味噌汁 かれのい香り焼き ごぼうサラダ パナナ	わかめおにぎり	高野豆腐 味噌 かれい	米 ごま油 ノンエッグマヨネーズ	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 昆布 にんにく しょうが ごぼう もやし きゅうり パプリカ パナナ わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 塩
8 木	【寒露】さつま芋ご飯 きのこ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 納豆和え りんご	あんこクッキー 牛乳	鶏肉 納豆 こしあん 牛乳	米 さつま芋 砂糖 ごま油 ごま 片栗粉 薄力粉 油	干しいたけ しめじ えのき茸 まいたけ 昆布 長ねぎ にんにく レモン 大根 人参 小松菜 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー
9 金	麦ご飯 ポークカレー スパゲティサラダ ゼリー(青りんご味)	フルーツパン 牛乳	豚肉 クリーム 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 スパゲティ 砂糖 青りんごゼリーの素 フルーツパン	玉ねぎ 人参 きゅうり	水 カレールウ 穀物酢 塩
13 火	鶏丼 味噌汁 チーズ入りフレンチサラダ オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 油揚げ 味噌 チーズ 牛乳	米 油 砂糖 コーンフレーク マシュマロ	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ オレンジ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩
14 水	焼きそば わかめスープ ポテトサラダ りんご	ふりかけおにぎり	豚肉 ふりかけかつお	蒸し中華麺 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり コーン わかめ きゅうり りんご	中濃ソース 水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩
15 木	ご飯 味噌汁 たらのみりん焼き 塩こうじドレッシング和え パナナ	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース	味噌 たら	米 小切麩 砂糖 塩こうじ 油 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	干しいたけ 白菜 えのき茸 昆布 しょうが 大根 人参 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢
16 金	ご飯 味噌汁 ひじき入り鶏つくね キャベツと油揚げの煮浸し オレンジ	きな粉蒸しパン 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ きな粉 牛乳	米 バン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ オレンジ	水 塩 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー
19 月	ゆかりご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き なめたけ和え オレンジ	ジャムヨーグルト クラッカー	高野豆腐 味噌 鶏卵 豚肉 ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 クラッカー	ゆかり 干しいたけ キャベツ わかめ 昆布 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり なめ茸 オレンジ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 塩
20 火	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ	ポップコーン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 ごま ポップコーン	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ 長ねぎ コーン グレープフルーツ	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
21 水	ご飯 ワンタンスープ ホイコーロー もやしナムル チーズ	ココア蒸しパン 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ワンタン ごま油 砂糖 薄力粉 油	チンゲン菜 万能ねぎ キャベツ ビーマン 人参 もやし ほうれん草 ココア	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 ベーキングパウダー ココア
22 木	【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 パナナ	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ さわら 味噌 きな粉 牛乳	米 小切麩 砂糖 ごま マカロニ	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 人参 小松菜 昆布 大根 さいいんげん パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ
23 金	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め 白菜のマヨ和え りんご	焼き芋 牛乳	厚揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ さつま芋	干しいたけ 切干大根 なす 昆布 玉ねぎ しょうが 白菜 人参 きゅうり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩
26 月	ハヤシライス 切干大根サラダ ぶどうゼリー	コーン蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉	玉ねぎ 人参 ダイストマト 切干大根 きゅうり ぶどうジュース アガー コーン	水 ハヤシフレーク 穀物酢 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
27 火	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え グレープフルーツ	寒天ミルクプリン クラッカー	豚肉 油揚げ 味噌 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま ミルクプリンの素 クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ わかめ 昆布 もやし 人参 小松菜 グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ
28 水	ご飯 すまし汁 ちくわ天 大根の味噌ドレッシング和え パナナ	ごまクッキー 牛乳	高野豆腐 焼き竹輪 味噌 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 無塩バター ごま	干しいたけ 玉ねぎ しめじ 昆布 大根 人参 ほうれん草 パナナ	水 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢
29 木	ご飯 具だくさん味噌汁 あじの漬け焼き さつま芋の甘煮 オレンジ	パウンドケーキ 牛乳	木綿豆腐 味噌 あじ 鶏卵 牛乳	米 ごま油 さつま芋 砂糖 薄力粉 無塩バター	干しいたけ ごぼう キャベツ 昆布 しょうが オレンジ	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん ベーキングパウダー
30 金	【ハロウィン】野菜パン パンブキンチキンスープ 鮭のマヨ焼き ブロッコリーサラダ ジョア	鶏そぼろおにぎり	鶏肉 鮭 ジョア	野菜パン 油 ノンエッグマヨネーズ 米 砂糖	南瓜 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 白菜	水 シチューフレーク 料理酒 こいくちしょうゆ みりん 塩

☆ 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	568	19.9	16.4	300	1.5
幼児 平均量	579	20.6	17.6	275	1.5
乳児 目標量	522	18.3	15.1	225	1.3
乳児 平均量	489	17.3	14.7	241	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。