



# 10月 献立表



令和6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 火	ご飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ はりはり漬け チーズ	中華風カステラ 牛乳	高野豆腐 味噌 たら チーズ 鶏卵 牛乳	米 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	干しいたけ キャベツ えのき茸 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 切干大根 きゅうり	水 料理酒 こいちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
2 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き もやし和え物 りんご	ポップコーン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま ごま油 ポップコーン 油	干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 昆布 しょうが もやし 人参 小松菜 りんご	水 こいちしょうゆ みりん 塩
3 木	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 パナナ	ぶどうゼリー ウエハース	鶏卵 かつおフレーク 味噌	米 小切粒 油 砂糖 ウエハース	青のり 干しいたけ 白菜 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり 人参 パナナ ぶどうジュース アガー	水 塩 こいちしょうゆ みりん
4 金	ご飯 チキンカレー フレンチサラダ オレンジ	ココアクッキー 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 大根 パプリカ コーン オレンジ	水 カールール 穀物酢 塩 ココア
7 月	ご飯 味噌汁 さばの漬け焼き 大根のゆかり和え グレープフルーツ	シュガーバイ 牛乳	高野豆腐 味噌 さば 牛乳	米 ごま油 バイシート グラニュー糖	干しいたけ 小松菜 昆布 しょうが 大根 きゅうり 人参 ゆかり グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ
8 火	ご飯 味噌汁 和風ハンバーグ 白菜サラダ オレンジ	マーブル蒸しパン 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 強力粉 砂糖 油	干しいたけ えのき茸 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 塩 万能つゆ ベーキングパウダー ココア
9 水	【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 りんご	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース	鶏肉 味噌 納豆	米 さつま芋 小切粒 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 りんご	水 塩 こいちしょうゆ みりん
10 木	わかめご飯 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	パウンドケーキ 牛乳	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳	米 無塩バター 油 薄力粉 砂糖	わかめご飯の素 南瓜 コーン パプリカ 玉ねぎ もやし 小松菜 人参 パナナ	水 チキンスープの素 塩 トマケチャップ ベーキングパウダー
11 金	ご飯 味噌汁 肉じゃがが キャベツの和風マヨ和え オレンジ	マシュマロおこし 牛乳	木綿豆腐 味噌 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク マシュマロ	干しいたけ しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 キャベツ ほうれん草 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ
15 火	ご飯 味噌汁 ひしき入りつくね キャベツと油揚げの煮浸し オレンジ	焼き芋 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 パン粉 砂糖 さつま芋	干しいたけ 切干大根 玉ねぎ 昆布 人参 ひしき キャベツ オレンジ	水 塩 万能つゆ
16 水	麦ご飯 根菜汁 あじの塩こうじ焼き トマトドレッシング和え りんご	麩のラスク 牛乳	あじ 牛乳	米 押し麦 ごま油 塩こうじ 小切粒 無塩バター 砂糖 グラニュー糖	干しいたけ 大根 ごぼう 人参 万能ねぎ 昆布 白菜 小松菜 りんご	水 料理酒 こいちしょうゆ 塩 トマトドレッシング
17 木	豚丼 味噌汁 大根サラダ グレープフルーツ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 高野豆腐 味噌 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 大根 きゅうり コーン グレープフルーツ	水 料理酒 万能つゆ 塩 穀物酢 こいちしょうゆ
18 金	ご飯 ポークカレー ブロックリーサラダ パナナ	バナナ蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 強力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし パプリカ パナナ	水 カールール 塩 ベーキングパウダー
21 月	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ごまサラダ ジョア	カップケーキ 牛乳	豚肉 ジョア 鶏卵 牛乳	スパゲティ 油 砂糖 さつま芋 ごま油 ごま 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 バセリ 大根 ほうれん草	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 こいちしょうゆ ベーキングパウダー
22 火	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き ビーフンの炒め物 りんご	寒天ミルクプリン ウエハース	味噌 鶏肉 牛乳	米 もちきび 黒米 小切粒 マーマレード ビーフン ごま油 砂糖 ミルクプリンの素 ウエハース	干しいたけ 南瓜 わかめ 昆布 キャベツ 人参 りんご	水 こいちしょうゆ 料理酒 塩 チキンスープの素
23 水	【霜降】きのご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふるふき大根 柿	フライドポテト 牛乳	油揚げ 木綿豆腐 さわら 味噌 牛乳	米 砂糖 ごま じゃが芋 油	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 大根 グリンピース かき バセリ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ
24 木	野菜パン コンソメスープ コロッケ 人参ドレッシング和え チーズ	しらすチャーハン	チーズ しらす	野菜パン コロッケ 油 片栗粉 米 ごま油	人参 コーン チンゲン菜 白菜 きゅうり パプリカ 玉ねぎ グリーンピース	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 人参ドレッシング こいちしょうゆ
25 金	三色丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	フルーツパン 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 クリーム 牛乳	米 油 砂糖 ごま フルーツパン	しょうが ほうれん草 干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 もやし 人参 きゅうり オレンジ	水 万能つゆ こいちしょうゆ
28 月	ご飯 味噌汁 肉野菜炒め かぼちゃのおかか和え りんご	レーズン蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 かつお節 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 玉ねぎ 人参 南瓜 きゅうり りんご レーズン	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 ベーキングパウダー
29 火	ご飯 きのご飯 親子焼き なめたけ和え オレンジ	ジャムヨーグルト ウエハース	鶏肉 鶏卵 ヨーグルト スキムミルク	米 砂糖 ウエハース	人参 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ しめじ えのき茸 まいたけ 昆布 チンゲン菜 もやし なめ茸 オレンジ りんごソース	水 万能つゆ こいちしょうゆ 塩
30 水	ハヤシライス ごぼうサラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	スイートポテト 牛乳	豚肉 牛乳 スキムミルク	米 油 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 さつま芋 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごぼう 小松菜 コーン	水 ハヤシソース 塩
31 木	【ハロウィン】キャロットライス 鶏肉と野菜のクリームソース わかめサラダ りんごゼリー	マフィン 牛乳	鶏肉 牛乳 鶏卵 クリーム	米 じゃが芋 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	人参 バセリ 玉ねぎ グリンピース ブロッコリー 大根 わかめ りんごジュース アガー	水 塩 チキンスープの素 料理酒 ホワイトソース 穀物酢 ベーキングパウダー

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(g)
幼児	589	20.6	18.4	270	1.8
平均量	589	20.8	17.4	278	1.6
乳児	494	17.3	13.7	225	1.5
平均量	490	16.9	14	232	1.2
目標準					
平均量					

☆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。