


10月 献立表 (前半)


認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
4 火	ごはん 豚肉のカレー焼き 春雨の中華あえ なすのみそ汁	米、米粉、はるさめ、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚肉、米みそ、ハム、油揚げ、きな粉	にんじん、なす、きゅうり、たまねぎ、ねぎ	牛乳 サブレ 牛乳 にんじんもち	エネルギー 521 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 193 mg
5 水	お弁当の日 フルーツゼリー 	小麦粉、黒砂糖、砂糖	牛乳、豆乳	みかん缶、パイナップル缶、粉かんてん	牛乳 ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 232 kcal たんぱく質 7.0 g 脂 質 5.7 g カルシウム 192 mg
6 木	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜とコーンの和え物 豆乳スープ	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉	ごまつな、かぼちゃ、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、コーン、しょうが、にんにく	牛乳 ビスコ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 12.6 g カルシウム 241 mg
7 金	ごはん さけのみそマヨ焼き キャベツの磯和え 麩のすまし汁	米、焼ふ、砂糖	牛乳、さけ、白みそ	ごまつな、キャベツ、にんじん、いちごジャム、えのき、ねぎ、焼きのり、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 11.2 g カルシウム 220 mg
8 土	さばのそぼろ丼 じゃがいものみそ汁 なし	米、食パン、じゃがいも、砂糖、バター、ごま油、片栗粉	さば水煮缶、米みそ	なし、ねぎ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、わかめ	クラッカー シュガートースト	エネルギー 387 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 7.9 g カルシウム 101 mg
11 火	ごはん 豚肉の香味焼き ほうれん草のおかか和え だいごのみそ汁	米、フライドポテト	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ、かつお節	だいご、ほうれんそう、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 501 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 19.6 g カルシウム 194 mg
12 水	もずくどんぶり 五目みそ汁 りんご	米、さつまいも、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、豚ひき肉、米みそ、きな粉、油揚げ	りんご、もずく、はくさい、だいご、コーン、赤ピーマン、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 豆乳もち	エネルギー 464 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.9 g カルシウム 204 mg
13 木	ごはん さばの照り焼き きゅうりの酢の物 豆腐のすまし汁	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、さば、木綿豆腐、しらす干し	きゅうり、にんじん、ごま、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 さつまいものかりんとう	エネルギー 490 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 17.6 g カルシウム 235 mg
14 金	ロールパン 鶏肉のマーマレード焼き れんごんのマリネ キャベツのスープ	ロールパン、米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、かつお節	れんごん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マーマレード、ごま、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 おかかむすび	エネルギー 434 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 13.6 g カルシウム 195 mg
15 土	焼うどん にんじんと豆腐のサラダ オレンジ	ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、なたね油	木綿豆腐、豚肉	オレンジ、にんじん、コーン、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、すりごま	クラッカー じゃがもち	エネルギー 298 kcal たんぱく質 8.9 g 脂 質 9.9 g カルシウム 68 mg
17 月	ごはん れんごんと厚揚げの炒め煮 小松菜のおかかあえ なめこのみそ汁	米、さつまいも、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、生揚げ、木綿豆腐、豆乳、鶏もも肉、米みそ、かつお節	ごまつな、れんごん、にんじん、なめこ、ねぎ、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 460 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 13.2 g カルシウム 316 mg

*運動会が雨天で延期になった場合は、10/5(水)の献立(お弁当で、デザートとおやつ)が入れ替わります。

10月 献立表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
18 火	ごはん 鶏肉の照り焼き 人参のごまサラダ 白菜の煮浸し風汁	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	かぼちゃ、はくさい、にんじん、きゅうり、えのき、すりごま、黒ごま、しょうが	牛乳 あられ 牛乳 大学かぼちゃ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 21.5 g カルシウム 211 mg
19 水	お弁当の日 (誕生会) かぼちゃプリン 	マカロニ、砂糖、メープルシロップ	牛乳、豆乳、きな粉	かぼちゃ、粉かてん	牛乳 サブレ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 261 kcal たんぱく質 9.9 g 脂 質 7.5 g カルシウム 172 mg
20 木	ごはん シチュー かみかみサラダ バナナ	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油、ごま油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、さきいか	バナナ、パイナップル濃縮果汁、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、だいごん、粉かてん	牛乳 ビスケット 牛乳 パイナップルゼリー	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 9.5 g カルシウム 196 mg
21 金	ごはん さばのパン粉焼き じゃが芋きんぴら もやしのみそ汁	米、じゃがいも、小麦粉、バター、砂糖、コーンフレーク、パン粉、油、ごま油	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	もやし、こまつな、にんじん、ピーマン	牛乳 ビスコ 牛乳 ロックケーキ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 20.5 g カルシウム 216 mg
22 土	スパゲティナポリタン ブロッコリーの三色サラダ パン	スパゲティ、さつまいも、砂糖、油	ベーコン	パイン缶、ブロッコリー、たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、コーン、レモン果汁	クラッカー さつまいもの レモン煮	エネルギー 413 kcal たんぱく質 12.3 g 脂 質 10.7 g カルシウム 53 mg
24 月	鮭ちらし寿司 高野豆腐の煮物 えのきのすまし汁	米、砂糖、油	牛乳、卵、凍り豆腐	オレンジ濃縮果汁、にんじん、きゅうり、えのき、ねぎ、しめじ、いんげん、わかめ、ごま、粉かてん、焼きのり	牛乳 ブリッツ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 259 mg
25 火	カレーライス 海藻サラダ バナナ	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、ツナ油漬缶、粉チーズ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、グリーンピース、ひじき、わかめ	牛乳 あられ 牛乳 チーズパイ	エネルギー 553 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 21.1 g カルシウム 210 mg
26 水	ごはん 肉豆腐 白菜のごま酢あえ だいごんのみそ汁	米、さつまいも、小麦粉、砂糖、無塩バター	牛乳、焼き豆腐、豚肉、卵、米みそ、油揚げ	はくさい、だいごん、たまねぎ、ねぎ、にんじん、えのき、すりごま、わかめ、ごま、しょうが	牛乳 サブレ 牛乳 さつまいもクッキー	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 21.5 g カルシウム 317 mg
27 木	ごはん さけの麴焼き ひじきの五目煮 豆腐みそ汁	米、さつまいも、米粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、豆乳、ちくわ、大豆粉、米みそ、油揚げ	りんご、にんじん、干しぶどう、さやえんどう、ひじき、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 大豆ケーキ	エネルギー 511 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 15.0 g カルシウム 276 mg
28 金	ロールパン かぼちゃグラタン 野菜スープ	ロールパン、米、じゃがいも、米粉、油、パン粉	牛乳、調製豆乳、鶏もも肉、とろけるチーズ	たまねぎ、かぼちゃ、ほうれんそう、しめじ、コーン、にんじん	牛乳 ブリッツ 牛乳 コーンおむすび	エネルギー 506 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 230 mg
29 土	中華丼 もやしのスープ バナナ	米、ホットケーキ粉、ごま油、砂糖	豚肉、調製豆乳	バナナ、はくさい、もやし、にんじん、たけのこ、しいたけ、ねぎ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	クラッカー ココアホットケーキ	エネルギー 411 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 7.1 g カルシウム 59 mg
31 月	チャーハン 切干大根の旨煮 キャベツと春雨のスープ	米、砂糖、はるさめ、油	牛乳、豚ひき肉、油揚げ	りんご濃縮果汁、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ピーマン、切り干しだいごん、ねぎ、粉かてん、あおのり	牛乳 ビスコ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 402 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 203 mg