


# 10月 献立表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

| 日<br>／<br>曜 | 献立名   | 材料名(昼食・3時おやつ)             |                          |   | 10時おやつ<br>3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<br>火      | もずくどんぶり<br>五目みそ汁<br>りんご   | 米、フライドポテト、さつまいも、砂糖        | 牛乳、豚ひき肉、米みそ、油揚げ          | りんご、もずく、はくさい、だいこん、コーン、赤ピーマン、にんじん、ピーマン、ねぎ    | 牛乳 サブレ<br>牛乳<br>フライドポテト          | エネルギー 492 kcal<br>たんぱく質 14.9 g<br>脂 質 15.4 g<br>カルシウム 189 mg |
| 4<br>水      | お弁当の日<br>カルピスゼリー<br>             | マカロニ、砂糖                   | 牛乳、カルピス、きな粉              | みかん缶、粉かてん                                   | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>マカロニきな粉        | エネルギー 232 kcal<br>たんぱく質 8.8 g<br>脂 質 6.8 g<br>カルシウム 170 mg   |
| 5<br>木      | ごはん<br>さばのごま焼き<br>もやしのり酢あえ<br>じゃがいものみそ汁   | 米、食パン、じゃがいも、砂糖            | 牛乳、さば、ツナ油漬缶、米みそ、油揚げ      | もやし、きゅうり、にんじん、コーン、ねぎ、ごま、焼きのり、わかめ            | 牛乳 ビスコ<br>牛乳<br>ツナマヨトースト         | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂 質 21.2 g<br>カルシウム 201 mg |
| 6<br>金      | ロールパン<br>タンドリーチキン<br>人参のごまサラダ<br>もやしスープ   | ロールパン、米、砂糖                | 牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶            | にんじん、もやし、きゅうり、ねぎ、すりごま、にんにく、わかめ              | 牛乳 クラッカー<br>牛乳<br>わかめむすび         | エネルギー 481 kcal<br>たんぱく質 21.8 g<br>脂 質 16.9 g<br>カルシウム 204 mg |
| 7<br>土      | 和風スパゲティ<br>コーンサラダ<br>バナナ  | スパゲティ、さつまいも、バター           | ベーコン                     | バナナ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、コーン、焼きのり | ブリッツ<br>ふかし芋                     | エネルギー 404 kcal<br>たんぱく質 11.1 g<br>脂 質 12.7 g<br>カルシウム 57 mg  |
| 10<br>火     | ごはん<br>豚肉の香味焼き<br>小松菜のおかかあえ<br>なすのみそ汁   | 米、食パン、バター、砂糖              | 牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ、かつお節       | ごまつな、なす、たまねぎ、ねぎ、にんじん                        | 牛乳 あられ<br>牛乳<br>シュガーラスク          | エネルギー 474 kcal<br>たんぱく質 20.6 g<br>脂 質 17.0 g<br>カルシウム 239 mg |
| 11<br>水     | お弁当の日<br>(誕生会)<br>かぼちゃのケーキ<br> | 米粉、砂糖、油、オートミール、コーンフレーク、粉糖 | 牛乳、豆乳                    | かぼちゃ、干しぶどう                                  | 牛乳 サブレ<br>牛乳<br>オートミールスナック       | エネルギー 366 kcal<br>たんぱく質 7.9 g<br>脂 質 15.0 g<br>カルシウム 178 mg  |
| 12<br>木     | ごはん<br>シチュー<br>かみかみサラダ<br>バナナ   | 米、じゃがいも、米粉、油、ごま油、砂糖       | 牛乳、豆乳、豚肉、ウインナーソーセージ、さきいか | バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、だいこん、プロッコリー              | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>ウインナーの<br>パイ巻き | エネルギー 482 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 16.4 g<br>カルシウム 183 mg |
| 13<br>金     | ごはん<br>さけの麴焼き<br>ひじきの五目煮<br>けんちん汁   | 米、さつまいも、砂糖、油、ごま油          | 牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ  | りんご濃縮果汁、にんじん、だいこん、ごぼう、さやえんどう、ひじき、ねぎ、粉かてん    | 牛乳 ビスコ<br>牛乳<br>りんごゼリー           | エネルギー 454 kcal<br>たんぱく質 22.9 g<br>脂 質 12.2 g<br>カルシウム 222 mg |
| 14<br>土     | てりやき野菜丼<br>かぼちゃのみそ汁<br>パイ   | 米、ホットケーキ粉、油、片栗粉           | 鶏もも肉、豆乳、米みそ、油揚げ          | パイ缶、かぼちゃ、もやし、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ねぎ              | クラッカー<br>ココアホットケーキ               | エネルギー 427 kcal<br>たんぱく質 16.2 g<br>脂 質 6.2 g<br>カルシウム 72 mg   |
| 16<br>月     | ごはん<br>ツナじゃが<br>きゅうりの昆布あえ<br>小松菜のみそ汁  | 米、じゃがいも、さつまいも、米粉、砂糖、油     | 牛乳、ツナ油漬缶、豆乳、米みそ、油揚げ      | きゅうり、にんじん、たまねぎ、ごまつな、いんげん、塩こんぶ               | 牛乳 ブリッツ<br>牛乳<br>さつまいも蒸しパン       | エネルギー 484 kcal<br>たんぱく質 16.1 g<br>脂 質 13.9 g<br>カルシウム 230 mg |

※ 運動会が雨天で延期になった場合は、10/4(水)の献立(お弁当・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<br>／<br>曜 | 献立名                                       | 材料名(昼食・3時おやつ)                     |  |   | 10時おやつ<br>3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  |                           |  |
| 17<br>火     | ごはん<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>じゃがいものみそ汁<br>フルーツゼリー | 米、じゃがいも、焼ふ、<br>バター、砂糖、フルーツ<br>ゼリー | 牛乳、豚肉、焼き豆<br>腐、米みそ                               | はくさい、たまねぎ、し<br>らたき、えのき、ねぎ、<br>わかめ                               | 牛乳 あられ<br>牛乳<br>おふラスク     | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 19.0 g<br>脂 質 18.0 g<br>カルシウム 220 mg |
| 18<br>水     | カレーライス<br>コールスローサラダ<br>りんご                | 米、じゃがいも、食パ<br>ン、砂糖、油              | 牛乳、豚肉、きな粉  | たまねぎ、キャベツ、り<br>んご、にんじん、グリン<br>ピース                               | サブレ<br>牛乳<br>きな粉パン        | エネルギー 557 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 20.7 g<br>カルシウム 200 mg |
| 19<br>木     | きのご御飯<br>さばの西京焼き<br>大根と人参の甘酢あえ<br>豆腐のすまし汁 | 米、砂糖                              | 牛乳、さば、木綿豆<br>腐、油揚げ、米みそ                           | オレンジ濃縮果汁、だ<br>いこん、にんじん、しめ<br>じ、しいたけ、えのき、<br>ねぎ、わかめ、粉かん<br>てん    | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>オレンジゼリー | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 15.1 g<br>カルシウム 211 mg |
| 20<br>金     | ロールパン<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ポテトサラダ<br>野菜スープ   | ロールパン、じゃがい<br>も、米、ごま油             | 牛乳、鶏もも肉、ハ<br>ム、しらす干し、かつお<br>節                    | きゅうり、にんじん、た<br>まねぎ、しめじ、キャベ<br>ツ、コーン、マーマレ<br>ード、ねぎ               | 牛乳 ビスコ<br>牛乳<br>しらすむすび    | エネルギー 485 kcal<br>たんぱく質 22.4 g<br>脂 質 16.7 g<br>カルシウム 196 mg |
| 21<br>土     | 親子丼<br>具だくさんみそ汁<br>オレンジ                   | 米、食パン、ごま油、<br>砂糖                  | 卵、木綿豆腐、鶏もも<br>肉、米みそ、油揚げ                          | たまねぎ、オレンジ、は<br>くさい、にんじん、な<br>す、ブルーベリージャ<br>ム、ねぎ、干しいた<br>け、わかめ   | クラッカー<br>ジャムトースト          | エネルギー 407 kcal<br>たんぱく質 17.8 g<br>脂 質 9.1 g<br>カルシウム 90 mg   |
| 23<br>月     | ごはん<br>チキンカツ<br>ほうれん草の磯あえ<br>さつまいものみそ汁    | 米、さつまいも、片栗<br>粉、米粉、砂糖、パン<br>粉、油   | 牛乳、豆乳、鶏むね<br>肉、米みそ、きな粉                           | はくさい、ほうれんそ<br>う、ねぎ、焼きのり、わ<br>かめ                                 | 牛乳 フリッツ<br>牛乳<br>豆乳もち     | エネルギー 518 kcal<br>たんぱく質 22.2 g<br>脂 質 13.7 g<br>カルシウム 214 mg |
| 24<br>火     | 中華丼<br>豆腐とわかめのスープ<br>バナナ                  | 米、ホットケーキ粉、ご<br>ま油、砂糖、無塩バ<br>ター    | 牛乳、木綿豆腐、豚<br>肉、豆乳、卵                              | バナナ、はくさい、にん<br>じん、たけのこ、しいた<br>け、ねぎ、黒きくらげ、<br>しょうが、わかめ、にん<br>にく  | 牛乳 あられ<br>牛乳<br>人参ケーキ     | エネルギー 487 kcal<br>たんぱく質 17.7 g<br>脂 質 14.7 g<br>カルシウム 223 mg |
| 25<br>水     | 鮭ちらし寿司<br>高野豆腐の煮物<br>じゃが芋のすまし汁            | 米、米粉、じゃがいも、<br>砂糖、油               | 牛乳、豆乳、卵、凍り<br>豆腐                                 | にんじん、きゅうり、干<br>しぶどう、しめじ、いん<br>げん、ねぎ、ごま、焼き<br>のり                 | 牛乳 サブレ<br>牛乳<br>レーズン蒸しパン  | エネルギー 498 kcal<br>たんぱく質 18.7 g<br>脂 質 16.0 g<br>カルシウム 267 mg |
| 26<br>木     | ごはん<br>白身魚のパン粉焼き<br>ほうれん草の白あえ<br>麩のみそ汁    | 米、小麦粉、パン粉、<br>焼ふ、砂糖、油             | 牛乳、たい、木綿豆<br>腐、絹ごし豆腐、米み<br>そ、卵、豚ひき肉、白<br>みそ、かつお節 | ほうれんそう、キャベ<br>ツ、にんじん、もやし、<br>ねぎ、すりごま、ひじ<br>き、わかめ、あおのり           | 牛乳 ビスケット<br>牛乳<br>お好み焼き   | エネルギー 507 kcal<br>たんぱく質 25.2 g<br>脂 質 16.2 g<br>カルシウム 273 mg |
| 27<br>金     | ごはん<br>鶏肉の照り焼き<br>マカロニサラダ<br>なめこのみそ汁      | 米、じゃがいも、マカロ<br>ニ、砂糖               | 牛乳、鶏もも肉、米み<br>そ、ハム、とろけるチ<br>ーズ、ベーコン              | きゅうり、にんじん、た<br>まねぎ、なめこ、コー<br>ン、ねぎ、わかめ、しょ<br>うが                  | 牛乳 ビスコ<br>牛乳<br>じゃが芋ピザ    | エネルギー 480 kcal<br>たんぱく質 19.9 g<br>脂 質 17.9 g<br>カルシウム 205 mg |
| 28<br>土     | 焼きそば<br>ベイクドじゃが<br>チンゲン菜の中華スープ            | 焼きそばめん、じゃがい<br>も、米、油、ごま油          | 豚肉、かつお節  | もやし、チンゲンサイ、<br>キャベツ、にんじん、た<br>まねぎ、ねぎ、しょう<br>が、あおのり              | クラッカー<br>おかかむすび           | エネルギー 397 kcal<br>たんぱく質 10.5 g<br>脂 質 12.6 g<br>カルシウム 61 mg  |
| 30<br>月     | チャーハン<br>切干し大根の旨煮<br>ポテトスープ               | 米、じゃがいも、米粉、<br>砂糖、油、粉糖            | 牛乳、豆乳、豚ひき<br>肉、油揚げ                               | たまねぎ、りんご、にん<br>じん、クリームコーン<br>缶、ピーマン、切り干し<br>だいこん、干しぶどう、<br>あおのり | 牛乳 フリッツ<br>牛乳<br>りんごケーキ   | エネルギー 546 kcal<br>たんぱく質 15.8 g<br>脂 質 15.8 g<br>カルシウム 236 mg |
| 31<br>火     | ごはん<br>かぼちゃスコップコロッケ<br>ゆでブロッコリー<br>白菜のスープ | 米、米粉、パン粉、砂<br>糖、油                 | 牛乳、豆乳、鶏ひき<br>肉、ベーコン、きな粉                          | かぼちゃ、はくさい、に<br>んじん、ブロッコリー、<br>たまねぎ、しめじ                          | 牛乳 あられ<br>牛乳<br>にんじんもち    | エネルギー 514 kcal<br>たんぱく質 18.0 g<br>脂 質 14.7 g<br>カルシウム 207 mg |