

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 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		
1 火	チャーハン 切干し大根のサラダ キャベツの中華スープ フルーツゼリー	米、米粉、はるさめ、油、砂糖、フルーツゼリー	牛乳、豆乳、豚ひき肉、かにかまぼこ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ピーマン、いちごジャム、切り干しだいこん、ねぎ、ごま、あおのり	牛乳 プリッツ 牛乳 ジャム蒸しパン	エネルギー 484 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 13.7 g カルシウム 237 mg
2 水	お弁当の日 パイナップルゼリー 	マカロニ、砂糖	牛乳、きな粉	パイナップル濃縮果汁、粉かんでん	牛乳 あられ 牛乳 マカロニきな粉	エネルギー 216 kcal たんぱく質 8.5 g 脂質 6.8 g カルシウム 161 mg
3 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜とコーンの和え物 かぼちゃのみそ汁	米、無塩バター、焼ふ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、米みそ、油揚げ	こまつな、かぼちゃ、にんじん、コーン、マーマレード、ねぎ	牛乳 サブレ 牛乳 おふラスク	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.0 g カルシウム 233 mg
4 金	ロールパン ポークチャップ ブロッコリーの三色サラダ えのきのスープ	ロールパン、米、油、砂糖	牛乳、豚肉	ブロッコリー、コーン、たまねぎ、えのき、にんじん、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 わかめむすび	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 19.2 g カルシウム 191 mg
5 土	焼きそば じゃが芋のチーズ焼き チンゲン菜の中華スープ	焼きそばめん、じゃがいも、さつまいも、油、砂糖、バター、ごま油	豚肉、とろけるチーズ	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、コーン、ねぎ、レモン果汁、しょうが、あおのり	ビスコ さつまいもの レモン煮	エネルギー 390 kcal たんぱく質 10.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 108 mg
7 月	ケチャップライス キャベツとツナのサラダ ポテトスープ	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豆乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、ピーマン、粉かんでん	牛乳 クラッカー 牛乳 かぼちゃかん	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 203 mg
8 火	ごはん 豚肉の香味焼き ほうれん草の磯あえ だいこんのみそ汁	米、フライドポテト	牛乳、豚肉、米みそ、油揚げ	はくさい、だいこん、ほうれん草、にんじん、ねぎ、焼きのり、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 フライドポテト	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 19.7 g カルシウム 205 mg
9 水	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜のごまあえ 豆腐のみそ汁	米、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、豆乳、つぶしあん、米みそ、油揚げ	こまつな、にんじん、コーン、ねぎ、すりごま、わかめ、しょうが、にんにく	牛乳 あられ 牛乳 あずき蒸しパン	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.2 g カルシウム 305 mg
10 木	ごはん シチュー 海藻サラダ バナナ	米、じゃがいも、砂糖、米粉、油	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	オレンジ濃縮果汁、バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ブロッコリー、だいこん、ひじき、粉かんでん、わかめ	牛乳 サブレ 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 10.3 g カルシウム 200 mg
11 金	ごはん 白身魚のコーンマヨ焼き もやしのナムル さつまいものみそ汁	米、ごま油、さつまいも	牛乳、たい、米みそ	もやし、にんじん、きゅうり、ブルーベリージャム、クリームコーン缶、ねぎ、ごま、わかめ	牛乳 ビスケット 牛乳 クラッカーサンド	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.0 g カルシウム 203 mg
12 土	てりやき野菜丼 五目みそ汁 バナナ	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、片栗粉	鶏もも肉、豆乳、米みそ、油揚げ	バナナ、もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、ねぎ	ビスコ ホットケーキ	エネルギー 414 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 5.8 g カルシウム 79 mg
15 火	もずくどんぶり 具だくさんみそ汁 フルーツゼリー	さつまいも、米、砂糖、無塩バター、ごま油、フルーツゼリー	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、卵、油揚げ	もずく、はくさい、なす、コーン、赤ピーマン、ピーマン、わかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 スイートポテト	エネルギー 490 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.1 g カルシウム 232 mg

※ 運動会が雨天で延期になった場合は、10/2(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 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 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		
16 水	ごはん 厚揚げの炒め物 白菜のごま酢あえ かぼちゃのみそ汁	米、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豆乳、生揚げ、豚ひき肉、米みそ、きな粉、油揚げ	はくさい、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、にら、しめじ、ねぎ、すりごま	牛乳 プリッツ 牛乳 豆乳もち	エネルギー 530 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 18.3 g カルシウム 337 mg
17 木	ごはん さわらの麴焼き ひじきの五目煮 けんちん汁	米、さつまいも、油、ごま油、砂糖	牛乳、さわら、ウイナーソーセージ、木綿豆腐、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ	にんじん、だいこん、ごぼう、さやえんどう、ひじき、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 ウイナーの パイ巻き	エネルギー 520 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 21.5 g カルシウム 222 mg
18 金	ロールパン タンドリーチキン れんこんのマリネ 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、豆乳グルト	れんこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ごま、わかめ、にんにく	牛乳 サブレ 牛乳 おかかむすび	エネルギー 436 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 197 mg
19 土	中華丼 豆腐とわかめのスープ りんご	米、食パン、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚肉	りんご、はくさい、たけのこ、しいたけ、いちごジャム、ねぎ、にんじん、黒きくらげ、しょうが、わかめ、にんにく	ビスケット ジャムトースト	エネルギー 382 kcal たんぱく質 13.1 g 脂質 8.4 g カルシウム 60 mg
21 月	麻婆どんぶり 小松菜のおかかあえ 中華スープ	米、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ、かつお節	ごまつな、たまねぎ、にんじん、えのき、ねぎ、黒きくらげ、しょうが	牛乳 ビスコ 牛乳 ふかし芋	エネルギー 453 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.3 g カルシウム 298 mg
22 火	ごはん 豚肉のすき焼き風煮物 じゃがいものみそ汁 フルーツゼリー	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、砂糖、油、フルーツゼリー	牛乳、豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、はくさい、たまねぎ、しらたき、えのきたけ、ねぎ、葉ねぎ、カットわかめ	牛乳 クラッカー 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.1 g カルシウム 240 mg
23 水	ひじきごはん 筑前煮 豆腐のみそ汁	米、さといも、砂糖、油、パイ皮	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	にんじん、れんこん、板こんにゃく、たけのこ、ごぼう、いんげん、いちごジャム、ねぎ、ひじき、わかめ	牛乳 プリッツ 牛乳 ジャムパイ	エネルギー 457 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 13.9 g カルシウム 232 mg
24 木	ごはん さけのみそマヨ焼き ほうれん草のごま和え じゃが芋のすまし汁	米、じゃがいも、さつまいも、米粉、砂糖、油	牛乳、さけ、豆乳、白みそ	もやし、ほうれんそう、しめじ、にんじん、ねぎ、すりごま	牛乳 あられ 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 478 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 241 mg
25 金	カレーライス かみかみサラダ りんご	米、じゃがいも、油、砂糖、ごま油	ヨーグルト、豚肉、さきいか	たまねぎ、りんご、にんじん、もも缶、みかん缶、バナナ、きゅうり、だいこん、グリーンピース	牛乳 サブレ フルーツヨーグルト	エネルギー 458 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.1 g カルシウム 105 mg
26 土	和風スパゲティ ペイクドじゃが わかめスープ	スパゲティ、じゃがいも、食パン、バター、油、砂糖	ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、コーン、ねぎ、わかめ、焼きのり	ビスケット シュガートースト	エネルギー 420 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.1 g カルシウム 35 mg
28 月	きのご御飯 ツナじゃが 麩のすまし汁	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、焼ふ	牛乳、ツナ油漬缶、豆乳、油揚げ	にんじん、たまねぎ、しめじ、しいたけ、えのき、いんげん、ねぎ、わかめ	牛乳 ビスコ 牛乳 豆乳マドレーヌ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 17.5 g カルシウム 197 mg
29 火	ごはん 炒り豆腐 白菜の昆布和え さつまいものみそ汁	米、さつまいも、砂糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、米みそ	はくさい、りんご濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、いんげん、塩こんぶ、ねぎ、干しいたけ、粉かんでん、わか	牛乳 クラッカー 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 450 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 12.7 g カルシウム 251 mg
30 水	お弁当の日 (誕生会) かぼちゃモンブラン	食パン、米粉、マーガリン、砂糖、無塩バター、油	牛乳、豆乳、粉チーズ	かぼちゃ、ごま、あおのり	牛乳 プリッツ 牛乳 カルシウムトースト	エネルギー 277 kcal たんぱく質 8.7 g 脂質 13.5 g カルシウム 186 mg
31 木	ごはん 白身魚のパン粉焼き コールスローサラダ かぼちゃのスープ	米、じゃがいも、パン粉、コーンフレーク、油、砂糖	牛乳、豆乳、たい、とろけるチーズ、ベーコン	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、コーン	牛乳 あられ 牛乳 じゃが芋ピザ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 223 mg

