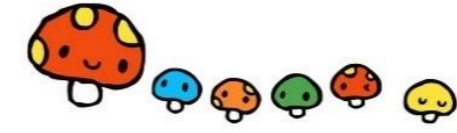




# 10月 献立表



令和5年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食		体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
3	火	ご飯 味噌汁 コーン入り蒸し団子 キャベツの味噌マヨ和え パナナ	味噌 油揚げ 豚ひき肉 木綿豆腐	こめ 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ しょうが コーン キャベツ ほうれん草 人参 パナナ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:422kcal タンパク:15.2g
4	水	ご飯(七分づき) 味噌汁 さばのみりん焼き 切り干し大根煮 オレンジ	味噌 さば さつま揚げ	こめ 小切麩 砂糖 油	昆布 干しいたけ もやし 万能ねぎ しょうが 切干大根 人参 グリーンピース オレンジ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ	エネルギー:386kcal タンパク:17.1g
5	木	ロールパン(卵不使用) コンソメスープ 高野豆腐のチリコンカン風 小松菜のソテー チーズ	豚ひき肉 高野豆腐 チーズ	ロールパン 油 薄力粉 砂糖	白菜 えのき茸 パセリ 玉ねぎ 人参 ビーマン にんにく トマト もやし 小松菜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいくちしょうゆ カレー粉	エネルギー:395kcal タンパク:16.2g
6	金	【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	かつお節 鶏肉 味噌 納豆	こめ さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ 人参 まいたけ チンゲン菜 長ねぎ 大根 ほうれん草 焼きのり	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:386kcal タンパク:15.8g
11	水	麦ご飯 ポークカレー ごぼうサラダ マカロニきな粉	豚肉 きな粉	こめ 押し麦 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ マカロニ 砂糖	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ 小松菜 コーン	水 カレールウ 塩	エネルギー:520kcal タンパク:13.2g
12	木	ご飯(七分づき) 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース焼き 白菜と油揚げの煮浸し グレープフルーツ	味噌 鶏肉 油揚げ	こめ 小切麩 砂糖	昆布 干しいたけ しめじ ほうれん草 しょうが にんにく りんご 白菜 人参 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:384kcal タンパク:15.7g
13	金	いなりご飯 すまし汁 ちくわ天 大根の梅和え	油揚げ かつお節 焼き竹輪	こめ 砂糖 ごま 薄力粉 片栗粉 油	昆布 干しいたけ えのき茸 長ねぎ 小松菜 大根 きゅうり 人参 ねりうめ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:411kcal タンパク:11.8g
16	月	ご飯 コーンスープ ミートローフデミグラスソース かぼちゃレーズンサラダ	牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐	こめ バン粉 ノンエッグマヨネーズ	コーン 人参 コーンクリーム パセリ 玉ねぎ 南瓜 きゅうり レーズン	水 ホワイトソース 塩 ハヤシベース	エネルギー:499kcal タンパク:17.4g
17	火	中華丼 チャプチェ いちごジャム蒸しパン	豚肉 豚ひき肉 味噌	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 薄力粉 いちごジャム	白菜 玉ねぎ 人参 なら もやし パプリカ ビーマン しょうが にんにく	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 ベーキングパウダー	エネルギー:474kcal タンパク:13.8g
18	水	ご飯(七分づき) 味噌汁 赤魚のごま味噌焼き 野菜とさつま揚げの煮浸し パナナ	味噌 赤魚 さつま揚げ	こめ ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 わかめ しょうが キャベツ 人参 チンゲン菜 パナナ	水 みりん 料理酒 万能つゆ	エネルギー:346kcal タンパク:15.4g
19	木	ゆかりご飯 味噌汁 手作りがんもどき しらす入り酢の物	味噌 高野豆腐 木綿豆腐 鶏肉 しらす	こめ バン粉 砂糖 片栗粉 油	ゆかり 昆布 干しいたけ 南瓜 なら ひじき 人参 万能ねぎ しょうが 白菜 きゅうり	水 こいくちしょうゆ みりん 塩 穀物酢	エネルギー:442kcal タンパク:16.7g
20	金	野菜パン 鶏肉のチーズ焼き 人参ドレッシングサラダ りんごジャムヨーグルト	鶏肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク	野菜パン 砂糖	パセリ 大根 人参 コーン りんごソース	トマトケチャップ 人参ドレッシング	エネルギー:416kcal タンパク:19g
23	月	ご飯 味噌汁 鮭のコーンマヨネーズ焼き なめたけ和え オレンジ	味噌 鮭	こめ さつま芋 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ コーン パセリ 白菜 ほうれん草 人参 なめ茸 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:400kcal タンパク:16.3g
24	火	【霜降】きのご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふるふき大根	油揚げ かつお節 さわら 味噌	こめ そうめん 砂糖 ごま	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 昆布 干しいたけ 人参 ほうれん草 大根 グリンピース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ	エネルギー:384kcal タンパク:17.7g
25	水	ホイコーロー丼 中華スープ ビーフンの小エビ和え 大学芋	豚肉 味噌 干しえび	こめ 油 砂糖 ごま油 ビーフン さつま芋 ごま	キャベツ ビーマン 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ もやし チンゲン菜	水 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 穀物酢 みりん	エネルギー:579kcal タンパク:15.7g
26	木	ミートソースそば 野菜のベーコンソテー ぶどうゼリー	豚ひき肉 ベーコン	蒸し中華麺 油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト ブロッコリー キャベツ ぶどうジュース アガー	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水	エネルギー:455kcal タンパク:16.9g
27	金	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ じゃが芋のおかか和え チーズ	味噌 鶏肉 かつお節 チーズ	こめ 片栗粉 油 じゃが芋	昆布 干しいたけ キャベツ しめじ 長ねぎ しょうが 人参 さやいんげん	水 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:484kcal タンパク:17.1g
30	月	ご飯 味噌汁 かれないの香味焼き はりはり漬け りんご	味噌 油揚げ かいり	こめ ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ キャベツ わかめ 万能ねぎ しょうが 切干大根 人参 きゅうり りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 穀物酢	エネルギー:350kcal タンパク:16.9g
31	火	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのシチューライス シーフードサラダ 米粉マーブル蒸しパン	鶏肉 牛乳 えび	こめ 油 砂糖 米粉	人参 パセリ 南瓜 玉ねぎ グリーンピース ブロッコリー 大根 わかめ	水 ホワイトソース 穀物酢 塩 ベーキングパウダー ココア	エネルギー:413kcal タンパク:13.2g

### ☆ 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 目標量	432	15.1	12	100	1.2
児 平均量	429	15.8	11.8	90	1.2