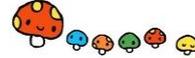




10月 献立表



令和7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
		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
1 水	ミートソースそば コンソメスープ わかめサラダ バナナ	豚肉	蒸し中華麺 油 砂糖	玉ねぎ 人参 トマト キャベツ コーン ブロッコリー もやし わかめ バナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 食塩 水 穀物酢	エネルギー:421kcal タンパク:16.9g
2 木	ご飯(七分づき) 味噌汁 かれのいの香味焼き やみつぎキャベツ りんご	味噌 かれい	こめ 小切麩 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 長ねぎ しょうが キャベツ きゅうり 焼きのり りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ チキンスープの素 食塩	エネルギー:348kcal タンパク:16.1g
7 火	ロールパン(卵不使用) コーンスープ 鶏肉のコーンフレーク焼き 野菜の炒め物	鶏肉	ロールパン ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク ごま油 砂糖	玉ねぎ コーン もやし ブロッコリー 人参	水 シチュウフレーク こいくちしょうゆ 料理酒 食塩 チキンスープの素	エネルギー:478kcal タンパク:16.3g
8 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 煮浸し	かつお節 鶏肉 味噌 油揚げ	こめ さつま芋 そうめん 砂糖	昆布 干しいたけ 人参 まいたけ 長ねぎ 小松菜 白菜	水 食塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒	エネルギー:415kcal タンパク:16.2g
9 木	ご飯(七分づき) ポークカレー ごぼうサラダ いちごミルクプリン	豚肉 牛乳	こめ じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ いちごプリンの素	玉ねぎ 人参 ごぼう もやし コーン	水 カレールウ 食塩	エネルギー:535kcal タンパク:13.9g
10 金	ご飯 味噌汁 ツナ入り玉子焼き 納豆和え グレープフルーツ	味噌 鶏卵 かつおフレーク 納豆	こめ 油	昆布 干しいたけ 南瓜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ グリンピース 白菜 人参 小松菜 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 食塩	エネルギー:384kcal タンパク:16.2g
15 水	ご飯 味噌汁 コロケ 春雨と野菜のサラダ りんご	味噌 高野豆腐	こめ コロケ 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 きゅうり コーン りんご	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:439kcal タンパク:8.2g
16 木	麻婆豆腐丼 中華スープ 小エビのソテー マカロニきな粉	木綿豆腐 豚肉 味噌 干しえび きな粉	こめ ごま油 砂糖 片栗粉 油 マカロニ	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ なら もやし 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 食塩	エネルギー:432kcal タンパク:17.7g
17 金	きのこのハヤシライス(七分づき) ポテトサラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	豚肉	こめ 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素	玉ねぎ 人参 エリンギ しめじ ダイストマト きゅうり	水 ハヤシフレーク 食塩	エネルギー:503kcal タンパク:10.2g
20 月	ご飯(七分づき) 味噌汁 鶏肉の磯辺焼き 大根のゆかり和え オレンジ	味噌 油揚げ 鶏肉	こめ さつま芋	昆布 干しいたけ わかめ 焼きのり 大根 人参 小松菜 ゆかり オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ	エネルギー:394kcal タンパク:15.3g
21 火	チャーハン 中華スープ バンバンジー風サラダ バナナ	豚肉 干しえび 鶏肉	こめ 油 ごま油 砂糖 ごま	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ 干しいたけ きゅうり もやし バナナ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 食塩	エネルギー:366kcal タンパク:12g
23 木	【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 小切麩 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 食塩 万能つゆ	エネルギー:359kcal タンパク:17g
24 金	野菜パン チーズ入りオムレツ 小松菜のソテー りんごジャムヨーグルト	鶏卵 ウィナー チーズ 牛乳 ヨーグルト スキムミルク	野菜パン 無塩バター 油 砂糖	玉ねぎ もやし 小松菜 人参 りんごソース	食塩 チキンスープの素 トマトケチャップ	エネルギー:412kcal タンパク:17.5g
27 月	ご飯 味噌汁 さばの味噌煮 切干大根の煮物 オレンジ	味噌 高野豆腐 さば さつま揚げ	こめ さつま芋 砂糖 油	昆布 干しいたけ 長ねぎ しょうが 切干大根 人参 グリンピース オレンジ	水 料理酒 みりん 万能つゆ	エネルギー:410kcal タンパク:17.7g
28 火	ビビンバ丼(七分づき) わかめスープ ビーフン中華和え 大学芋	豚肉	こめ ごま油 砂糖 ごま ビーフン 油 さつま芋	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ 干しいたけ わかめ コーン きゅうり	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 食塩 穀物酢 万能つゆ みりん	エネルギー:569kcal タンパク:14.6g
29 水	わかめご飯 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 白菜の酢味噌和え	かつお節 鶏肉 味噌	こめ 小切麩 片栗粉 油 砂糖	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 大根 しめじ しょうが 白菜 ほうれん草 人参	水 こいくちしょうゆ 食塩 料理酒 穀物酢	エネルギー:436kcal タンパク:13.9g
30 木	玄米入りご飯 味噌汁 ひじき入りつくね ごまサラダ バナナ	味噌 油揚げ 鶏肉	こめ 玄米 じゃが芋 パン粉 砂糖 油 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ なら 玉ねぎ 人参 ひじき もやし 小松菜 バナナ	水 食塩 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:423kcal タンパク:16.3g
31 金	チキンライス コンソメスープ かぼちゃとレーズンのサラダ チーズ	鶏肉 チーズ	こめ 油 無塩バター ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ビーマン キャベツ 人参 南瓜 きゅうり レーズン	水 トマトケチャップ 食塩 チキンスープの素	エネルギー:398kcal タンパク:12.3g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

発行:株式会社ミールケア