



10月 献立表



令和8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	力や体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
1 木	ご飯 コンソメスープ ベーコン入りオムレツ キャベツサラダ		鶏卵 ベーコン 牛乳	こめ 無塩バター 油 砂糖	南瓜 えのき茸 バセリ 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン パプリカ	水 チキンスープの素 食塩 トマトケチャップ 穀物酢	エネルギー:403kcal タンパク:12.9g
6 火	野菜パン(ほうれん草)フルーツパン(レモン) コンソメスープ コロッケ ごぼうサラダ パナナ			野菜パン フルーツパン コロッケ 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	人参 コーン ほうれん草 ごぼう 白菜 きゅうり パプリカ パナナ	水 チキンスープの素 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース	エネルギー:441kcal タンパク:7.8g
7 水	玄米入りご飯 味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 ブロッコリーとツナの和え物		味噌 高野豆腐 鶏肉 かつおフレーク	こめ 玄米 油 砂糖	昆布 干しいたけ なす 玉ねぎ わかめ 大根 人参 ブロッコリー キャベツ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:387kcal タンパク:18.5g
8 木	【寒露】さつま芋ご飯 きのこ汁 鶏肉のねぎ塩焼き 納豆和え		鶏肉 納豆	こめ さつま芋 砂糖 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ しめじ えのき茸 まいたけ 長ねぎ にんにく レモン 大根 人参 小松菜	水 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:406kcal タンパク:15.6g
9 金	ホイコーロー丼(七分つき) ワンタンスープ もやしナムル オレンジ		豚肉 味噌	こめ ごま油 砂糖 ワンタン	キャベツ ピーマン 人参 チンゲン菜 にら もやし きゅうり オレンジ	水 料理酒 チキンスープの素 こいくちしょうゆ	エネルギー:442kcal タンパク:15.5g
13 火	ご飯(七分つき) チキンカレー 切干大根サラダ りんごゼリー		鶏肉	こめ じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン りんごジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:491kcal タンパク:14.7g
14 水	野菜たっぷりうどん じゃが芋とエリンギのソテー パナナ		豚肉 かつお節	うどん じゃが芋 油	白菜 人参 長ねぎ 昆布 ほうれん草 エリンギ パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 食塩 料理酒 チキンスープの素	エネルギー:335kcal タンパク:12.7g
15 木	ご飯 味噌汁 たらの唐揚げ 塩こうじドレッシング和え		味噌 たら	こめ 小切麴 片栗粉 油 塩こうじ 砂糖	昆布 干しいたけ 白菜 小松菜 しょうが 大根 人参 きゅうり	水 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢	エネルギー:441kcal タンパク:14.4g
16 金	豚肉のすき焼き風丼(七分つき) 味噌汁 トマトドレッシング和え りんご		豚肉 焼き豆腐 味噌	こめ 油 片栗粉	白菜 しらたき グリンピース 昆布 干しいたけ 大根 しめじ 長ねぎ もやし 人参 きゅうり りんご	水 万能つゆ トマトドレッシング	エネルギー:432kcal タンパク:15.5g
19 月	ゆかりご飯 味噌汁 具だくさん玉子焼き なめたけ和え		味噌 油揚げ 鶏卵 豚肉	こめ さつま芋 油 砂糖	ゆかり 昆布 干しいたけ にら 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり なめ茸	水 こいくちしょうゆ 食塩	エネルギー:449kcal タンパク:18g
20 火	ハヤシライス(七分つき) チーズ入りフレンチサラダ オレンジ		豚肉 チーズ	こめ 油 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 大根 ブロッコリー パプリカ オレンジ	水 ハヤシフレーク 穀物酢 食塩	エネルギー:498kcal タンパク:14.8g
22 木	ご飯 味噌汁 鶏肉の生姜炒め キャベツのマヨ和え チーズ		味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ	こめ 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 人参 なす 玉ねぎ しょうが キャベツ コーン	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 食塩	エネルギー:424kcal タンパク:18.3g
23 金	【霜降】きのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 パナナ		油揚げ かつお節 さわら 味噌	こめ 小切麴 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 玉ねぎ ほうれん草 大根 さやいんげん パナナ	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:419kcal タンパク:18.4g
26 月	ご飯 味噌汁 ひじき入り鶏つくね キャベツと油揚げの煮浸し		味噌 鶏肉 油揚げ	こめ パン粉 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 人参 長ねぎ 玉ねぎ ひじき キャベツ	水 食塩 万能つゆ こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:403kcal タンパク:17.6g
27 火	麦ご飯(七分つき) ポークカレー 白菜のマリネ ぶどうゼリー		豚肉	こめ 押し麦 じゃが芋 油 砂糖	玉ねぎ 人参 白菜 コーン バセリ ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 穀物酢 食塩	エネルギー:535kcal タンパク:12.8g
28 水	ロールパン(卵不使用) コーンスープ ミートローフ もやしのマヨ和え オレンジ		豚肉 木綿豆腐	ロールパン パン粉 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ コーン もやし 人参 小松菜 オレンジ	水 シチューフレーク 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:486kcal タンパク:17.9g
29 木	ご飯 具だくさん味噌汁 あじの漬け焼き さつま芋の甘煮		味噌 木綿豆腐 あじ	こめ ごま油 さつま芋 砂糖	昆布 干しいたけ ごぼう キャベツ しめじ ほうれん草 しょうが	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:399kcal タンパク:16.6g
30 金	【チキンピラフ】チキンピラフ コンソメスープ ブロッコリーサラダ かぼちゃのビスケット		鶏肉	こめ 無塩バター ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 バセリ 小松菜 ブロッコリー 白菜 南瓜	水 チキンスープの素 食塩 ベーキングパウダー	エネルギー:534kcal タンパク:14.7g

☆ 今 月 の 平 均 給 与 栄 養 量 ☆

エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食塩相当量

発行: 株式会社ミールケア