



10月 献立表



令和5年

認定こども園中央幼稚園

日 曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	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	
2月	人参煮 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 野菜入り肉団子 白菜の和え物 オレンジ 麦茶	さつま芋蒸しパン 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 もちきび 黒米 片栗粉 砂糖 ごま ごま油 薄力粉 油 さつま芋	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 きゅうり コーン オレンジ	水 料理酒 万能つゆ こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
3火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の唐揚げ 人参ドレッシング和え りんごジャムヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉 小魚 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク きな粉 煮干し	米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ	干しいたけ 白菜 水菜 昆布 しょうが もやし 人参 きゅうり りんごソース 大根	水 こいちしょうゆ 料理酒 人参ドレッシング 麦茶 塩
4水	クラッカー 麦茶	ご飯 すまし汁 ツナじゃが ハム入りキャベツの味噌マヨ和え チーズ 麦茶	ジャムサンド 麦茶	ツナ ロースハム 味噌 チーズ	米 小切麩 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 食パン いちごジャム クラッカー	干しいたけ 大根 チンゲン菜 昆布 玉ねぎ 人参 しょうが しょうが グリンピース キャベツ ほうれん草	水 塩 こいちしょうゆ 万能つゆ 麦茶
5木	蒸しそば 麦茶	ご飯 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 グレープフルーツ 麦茶	マンシュマロおこし 麦茶	豚ひき肉 高野豆腐	米 油 薄力粉 砂糖 コーンフレーク 無塩バター マンシュマロ	白菜 えのき豆 ハセリ 玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく ダイズトマト もやし 小松菜 グレープフルーツ 南瓜	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ こいちしょうゆ カレー粉 麦茶
6金	チーズ 麦茶	【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 柿 麦茶	プリン ウエハース 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 牛乳 クリーム チーズ	米 さつま芋 砂糖 プリンの素 ウエハース	干しいたけ 人参 まいたけ チンゲン菜 昆布 長ねぎ 大根 ほうれん草 かき	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
7土	バナナ 麦茶	中華丼 中華スープ 春雨と野菜のサラダ ヨーグルト 麦茶	ボン菓子 麦茶	豚肉 木綿豆腐 干しえび ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ボン菓子	白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 干しいたけ わかめ きゅうり バナナ	水 塩 こいちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
10火	大根煮 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き トマトドレッシング和え バナナ 麦茶	チーズ蒸しパン 麦茶	油揚げ 味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク チーズ	米 マーマレード 薄力粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 昆布 白菜 人参 小松菜 バナナ 大根	水 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー
11水	人参煮 麦茶	にゅうめん ちくわ天 キャベツの酢の物 柿 麦茶	いなりご飯 小魚 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 油揚げ 煮干し	米 そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 ごま	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 かき	水 塩 万能つゆ こいちしょうゆ 穀物酢 麦茶 みりん
12木	ビスケット 麦茶	ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ りんごゼリー 麦茶	麩のラスク 麦茶	豚肉 チーズ	米 じゃがいも 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小切麩 無塩バター グラニュー糖 マンナビスケット	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 大根 コーン りんごジュース アガー	水 カレールウ 塩 麦茶
13金	小魚 麦茶	麦ご飯 味噌汁 さばのみりん焼き 大根のゆかり和え いちごジャムヨーグルト 麦茶	スイートポテト 麦茶	厚揚げ 味噌 さば ヨーグルト スキムミルク 牛乳 煮干し	米 押し麦 じゃがいも 砂糖 いちごジャム さつま芋 無塩バター	干しいたけ ほうれん草 昆布 しょうが 大根 きゅうり 人参 ゆかり	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶
14土	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の肉豆腐 かぼちゃのおかか和え オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐 かつお節 チーズ	米 小切麩 せんべい	干しいたけ 切干大根 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 グリンピース オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶
16月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ 粉ふき芋 バナナ 麦茶	レーズンパンケーキ 麦茶	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 ハン粉 片栗粉 じゃがいも 薄力粉 砂糖 油 レーズン	干しいたけ キャベツ えのき豆 わかめ 昆布 玉ねぎ ひじき のり バナナ レーズン	水 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
17火	蒸しじゃが芋 麦茶	二色丼 味噌汁 ビーフンの炒め物 チーズ 麦茶	マール蒸しパン 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ	米 砂糖 油 ごま ビーフン ごま油 薄力粉 じゃがいも	しょうが ほうれん草 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 キャベツ パプリカ	水 こいちしょうゆ 塩 チキンスープの素 麦茶 ベーキングパウダー ココア
18水	小魚 麦茶	野菜パン コンソメスープ たらのフリッター マカロニフレンチサラダ ハインヨーグルト 麦茶	わかめご飯 小魚 麦茶	たら ヨーグルト スキムミルク 煮干し	野菜パン 薄力粉 片栗粉 油 マカロニ 砂糖 米	南瓜 玉ねぎ 小松菜 チンゲン菜 人参 ハイン缶 わかめご飯の素	水 チキンスープの素 塩 ベーキングパウダー 穀物酢 麦茶
19木	蒸しさつま芋 麦茶	ハヤシライス ごぼうサラダ ジョア 麦茶	ミルクかん ウエハース 麦茶	豚肉 ジョア 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 ウエハース さつま芋 粉寒天	玉ねぎ 人参 ダイズトマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン 粉寒天	水 ハヤシルウ 塩 麦茶
20金	人参煮 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 鶏肉のハ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 麦茶	フライドポテト 麦茶	木綿豆腐 味噌 鶏肉 油揚げ	米 玄米 砂糖 じゃがいも 油	干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 昆布 しょうが にんにく りんご 白菜 人参 グレープフルーツ 青のり	水 こいちしょうゆ みりん 麦茶 塩
21土	小魚 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉の五目炒め 大根サラダ オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶	味噌 豚肉 厚揚げ チーズ 煮干し	米 じゃがいも ごま油 砂糖 油 クラッカー	干しいたけ もやし 万能ねぎ 昆布 白菜 人参 大根 小松菜 オレンジ りんごソース	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
23月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね 野菜とさつま揚げの煮浸し チーズ 麦茶	卵乳を使わないクッキー 麦茶	味噌 鶏肉 さつま揚げ チーズ スキムミルク	米 ハン粉 砂糖 油 薄力粉 ボン菓子	干しいたけ 切干大根 南瓜 昆布 玉ねぎ 人参 ひじき キャベツ チンゲン菜	水 塩 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
24火	蒸しじゃが芋 麦茶	ご飯 味噌汁 コロッケ 白菜の酢の物 バナナ 麦茶	シュガーポップコーン 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉	米 コロッケ 油 片栗粉 砂糖 ポップコーン じゃがいも	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 白菜 小松菜 人参 バナナ	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 こいちしょうゆ 麦茶
25水	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉のコンマヨネーズ焼き なめたけ和え オレンジ 麦茶	黄桃蒸しパン 麦茶	味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 さつま芋 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油 ウエハース	干しいたけ キャベツ 万能ねぎ 昆布 コーン ほうれん草 もやし 人参 なめ理 オレンジ 黄桃缶	水 塩 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
26木	人参煮 麦茶	きのこご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 りんご 麦茶	ちんすこう 麦茶	油揚げ 木綿豆腐 さわら 味噌	米 砂糖 ごま 薄力粉 油	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 干しいたけ 人参 ほうれん草 昆布 大根 グリンピース りんご	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶
27金	蒸しさつま芋 麦茶	ミートソースパゲティ コンソメスープ キャベツとパインのフレンチサラダ ジャムヨーグルト 麦茶	おかかご飯 小魚 麦茶	豚ひき肉 チーズ ヨーグルト スキムミルク かつお節 煮干し	米 スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも 米 さつま芋	玉ねぎ 人参 しめじ チンゲン菜 キャベツ ハイン缶 りんごソース	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 麦茶 こいちしょうゆ
28土	オレンジ 麦茶	ご飯 味噌汁 筑前煮 小松菜の和風マヨ和え ヨーグルト 麦茶	ビスケット 麦茶	厚揚げ 味噌 鶏肉 ヨーグルト スキムミルク	米 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ビスケット	干しいたけ 白菜 玉ねぎ 昆布 大根 ごぼう 人参 小松菜 もやし オレンジ	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ 麦茶
30月	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 かれいのみきのソース はりはり漬け プチケーキ 麦茶	二色ゼリー ウエハース 麦茶	高野豆腐 味噌 かれい 鶏肉 スキムミルク クリーム チーズ	米 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉 ウエハース	干しいたけ キャベツ にはら 昆布 玉ねぎ 人参 ほうれん草 エリンギ まいたけ 切干大根 きゅうり オレンジジュース アガー ぶどうジュース	水 料理酒 こいちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー 麦茶
31火	人参煮 麦茶	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメスープ シーフードサラダ りんご 麦茶	フルーツパン 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ えび	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 フルーツパン	南瓜 玉ねぎ ハセリ 白菜 人参 コーン ブロッコリー 大根 わかめ りんご	水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶

☆ 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	559	20.6	16.4	270	1.6
幼 平均量	602	21	17.5	244	1.5
乳 目標量	493	17.3	13.7	225	1.5
乳 平均量	510	17.9	14.4	230	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい「金芽米」を使用しています。