



# 10月 献立表



令和6年

浄光寺幼稚園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他
		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	
2 水	ご飯 味噌汁 鶏肉のみりん焼き もやしの和え物 りんご 麦茶	味噌 鶏肉 ロースハム	米 砂糖 ごま ごま油	干しいたけ 白菜 えのき茸 チンゲン菜 昆布 しょうが もやし きゅうり コーン りんご	水 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
4 金	青のりご飯 すまし汁 ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え パナナ 麦茶	鶏卵 かつおフレーク 味噌	米 小切麩 油 砂糖	青のり 干しいたけ 大根 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜 人参 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
7 月	野菜パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ 小松菜のソテー オレンジ 麦茶	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳	野菜パン 無塩バター 油	キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ もやし 小松菜 オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 麦茶
9 水	ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ ぶどうゼリー 麦茶	豚肉 鶏卵	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー もやし ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 塩 麦茶
16 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 納豆和え りんご 麦茶	鶏肉 味噌 納豆	米 さつま芋 小切麩 砂糖	干しいたけ 人参 まいたけ 昆布 長ねぎ キャベツ ほうれん草 りんご	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 麦茶
18 金	麦ご飯 根菜汁 年長:さんまの塩焼き あじの塩こうじ焼き トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	さんま チーズ あじ	米 押し麦 ごま油 塩こうじ	干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 昆布 白菜 ほうれん草	水 料理酒 こいくちしょうゆ 塩 トマトドレッシング 麦茶
21 月	ご飯 味噌汁 肉豆腐 かぼちゃのおかか和え グレープフルーツ 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節	米	干しいたけ 切干大根 しめじ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 チンゲン菜 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶
22 火	三色丼 味噌汁 もやしのごま和え パナナ 麦茶	鶏肉 鶏卵 味噌	米 油 砂糖 さつま芋 ごま	しょうが ほうれん草 干しいたけ 万能ねぎ 昆布 もやし 人参 きゅうり パナナ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
23 水	【霜降】きのご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふるふき大根肉味噌あん 柿 麦茶	油揚げ さわら 豚肉 味噌	米 小切麩 砂糖 ごま	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 万能ねぎ かき	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ 麦茶
25 金	ミートソースパグティ ミルクスープ ごまサラダ りんご 麦茶	豚肉 牛乳 スキムミルク	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 無塩バター ごま油 ごま	玉ねぎ 人参 コーン パセリ 大根 ほうれん草 りんご	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
29 火	親子丼 味噌汁 なめたけ和え オレンジ 麦茶	鶏肉 鶏卵 油揚げ 味噌	米 さつま芋	人参 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ 長ねぎ 昆布 チンゲン菜 もやし なめ茸 オレンジ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶
30 水	ハヤシライス ごぼうサラダ ジョア 麦茶	豚肉 ジョア	米 油 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン	水 ハヤシベース 塩 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)
幼児	目標量 432	15.1	12	100	1.2
乳児	平均量 446	17.1	13.2	146	1.2
乳児	目標量				
乳児	平均量 343	13.3	9.2	128	1

☆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。