



10月 献立表



令和元年

緑ヶ丘幼稚園 給食室

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
		主食	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	
3	木	ごはん	ごはん ツナカレー 野菜スティック ぶどうゼリー 麦茶	ツナ 味噌	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 きゅうり 大根 ぶどうジュース アガー	水 カレールウ 麦茶
8	火	ごはん	【寒露】さつま芋ごはん 味噌汁 照り焼きハンバーグ 小松菜のおかか和え 柿 麦茶	味噌 高野豆腐 豚肉 木綿豆腐 かつお節	米 さつま芋 パン粉 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ ひじき 小松菜 キャベツ 人参 かき	水 塩 だし醤油 濃口醤油 麦茶
10	木	めん	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ほうれん草とささ身のサラダ オレンジ 麦茶	豚肉 鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ キャベツ コーン ほうれん草 白菜 オレンジ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶
11	金	ごはん	ごはん すまし汁 鶏肉のごま味噌焼き 切干大根の煮物 パナナ 麦茶	鶏肉 味噌 油揚げ	米 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 切干大根 人参 グリンピース パナナ	水 濃口醤油 塩 みりん 料理酒 だし醤油 麦茶
15	火	ごはん	ごはん 根菜汁 ちくわのカレー風味揚げ 白菜とわかめのお浸し りんご 牛乳	焼き竹輪 かつお節 牛乳	米 ごま油 薄力粉 片栗粉 油	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ 白菜 わかめ りんご	水 濃口醤油 塩 料理酒 カレー粉 油
17	木	ごはん	ごはん ポークカレー 野菜スティック フルーツポンチ 麦茶	豚肉	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり パナナ 黄桃缶 りんご	水 カレールウ トマトケチャップ 麦茶
18	金	ごはん	ごはん 中華スープ 鶏肉としめじの蒸し団子 春雨炒め 小魚 パナナ 麦茶	鶏肉 木綿豆腐 味噌 煮干し	米 ごま油 片栗粉 春雨 砂糖	玉ねぎ チンゲン菜 なら しめじ 万能ねぎ 人参 もやし ピーマン パナナ	水 チキンスープの素 濃口醤油 料理酒 塩 だし醤油 麦茶
21	月	ごはん	【霜降】きのご飯 すまし汁 鮭の味噌焼き ひき肉入り野菜炒め 柿 麦茶	油揚げ 鮭 味噌 豚肉	米 小切麩 砂糖 油	しめじ えのき茸 エリンギ 昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ キャベツ 小松菜 人参 かき	水 濃口醤油 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素 麦茶
24	木	めん	スパゲティーナポリタン コンソメスープ ほうれん草とささ身のサラダ オレンジ 麦茶	ウインナー 鶏肉	スパゲティ 油 砂糖 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	玉ねぎ ピーマン コーン ダイストマト キャベツ 人参 ほうれん草 白菜 オレンジ	トマトケチャップ チキンスープの素 塩 水 麦茶
25	金	パン	丸パン わかめスープ 鶏肉のマーマレード焼き さつま芋サラダ バイナップル 牛乳	鶏肉 牛乳	丸パン マーマレード さつま芋 油 砂糖	白菜 コーン わかめ 人参 きゅうり バイナップル	チキンスープの素 塩 水 濃口醤油 料理酒 穀物酢
28	月	ごはん	【ハロウィン】ごはん きのごスープ 鶏肉とかぼちゃのグラタン キャベツサラダ 二色ゼリー 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	米 油 パン粉 砂糖	しめじ エリンギ えのき茸 ほうれん草 南瓜 玉ねぎ パセリ キャベツ 大根 きゅうり コーン オレンジジュース アガー ぶどうジュース	水 チキンスープの素 塩 ホワイトソース 人参ドレッシング 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	429	15	12.4	100	1.3
	平均量	455	15	12.4	105	1.3