

10月 献 立 表 (前半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
01 — 水 —	鮭ちらし寿司 小松菜の磯和え 豆腐のみそ汁	米、食パン、砂糖	牛乳、鮭、卵、米みそ、 木綿豆腐、油揚げ、 チーズ、さつま揚げ	きゅうり、にんじん、れ んこん、ごま、小松菜、 もやし、コーン、焼きの り、ねぎ	牛乳 あられ 牛乳 トマトチーズ トースト	エネルギー 425 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 11.9 g カルシウム 307 mg
02 — 木 —	ごはん 厚揚げと野菜のそぼろ炒め わかめのみそ汁	米、コーンフレーク、 ホットケーキ粉、 バター、砂糖、粉糖	牛乳、厚揚げ、豚ひき 肉、米みそ、油揚げ、 調製豆乳	かぼちゃ、なす、たまね ぎ、にんじん、さやえん どう、えのきたけ、わか め、ねぎ	牛乳 クラッカー 牛乳 スノーフレーク クッキー	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 17.5 g カルシウム 298 mg
03 — 金 —	ロールパン オムレツの野菜あん さつまいもとチーズのサラダ フルーツゼリー	ロールパン、さつまい も、米、マヨネーズ、 フルーツゼリー、片栗粉	牛乳、卵、牛ひき肉、 豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、し めじ、いんげん、トマ ト、えだまめ、あおのり	牛乳 サブレ 牛乳 あおさむすび	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 23.9 g カルシウム 249 mg
04 — 土 —	なすのスパゲッティー キャベツのツナ和え オレンジ	スパゲティ、食パン、砂糖	豚ひき肉、ツナ	オレンジ、キャベツ、な す、にんじん、ブルーベ リージャム、たまねぎ、 しめじ	ビスコ ジャムサンド	エネルギー 429 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 8.5 g カルシウム 60 mg
06 — 月 —	ごはん 鶏のから揚げ 野菜のカレー風味ソテー かぼちゃのミルクスープ	米、白玉粉、上新粉、 砂糖、油、カレー粉、 片栗粉、米粉	牛乳、鶏肉、きな粉	たまねぎ、かぼちゃ、に んじん、ブロッコリー、 クリームコーン、しょう が	牛乳 ビスケット 牛乳 お月見きなこ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 9.8 g カルシウム 195 mg
07 — 火 —	ごはん 厚揚げとなすの中華風旨煮 春雨スープ	米、はるさめ、片栗粉、 パイ皮、グラニュー糖	牛乳、厚揚げ、 うずら卵、豚ひき肉	なす、たまねぎ、にんじ ん、さやえんどう、キャ ベツ	牛乳 あられ 牛乳 スティックパイ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.6 g カルシウム 250 mg
08 — 水 —	豚肉の甘みそ丼 おくらのうめおかか和え にらスープ	米、砂糖、じゃがいも、 片栗粉、油	牛乳、豚肉、米みそ、 かつお節	たまねぎ、チンゲン菜、 赤ピーマン、コーン、お くら、きゅうり、えのき たけ、うめ、にんじん、 しいたけ、にら	牛乳 クラッカー フルーチェ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 14.3 g カルシウム 327 mg
09 — 木 —	カラフルピラフ クリームシチュー えびと野菜のサラダ	米、さといも、片栗粉、 砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、えび、卵	かぼちゃ、にんじん、た まねぎ、しめじ、ほうれ んそう、ブロッコリー、 赤ピーマン、コーン、え だまめ	牛乳 サブレ 牛乳 里芋フライ	エネルギー 599 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 20.8 g カルシウム 259 mg
10 — 金 —	ごはん さわらの幽庵焼き 小松菜のごまあえ 油揚げのみそ汁	米、食パン、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、さわら、油揚げ、 鶏ささみ、米みそ	小松菜、コーン、にんじ ん、ねぎ、すりごま、わ かめ	牛乳 ブリッツ 牛乳 コーンマヨ トースト	エネルギー 508 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 18.0 g カルシウム 269 mg
11 — 土 —	高菜チャーハン 肉団子と野菜のスープ オレンジ	米、油、砂糖	牛乳、しらす干し	たまねぎ、オレンジ、 キャベツ、にんじん、高 菜、コーン、えのきた け、粉かんでん	ビスコ チョコババロア	エネルギー 398 kcal たんぱく質 12.2 g 脂 質 10.2 g カルシウム 127 mg
14 — 火 —	ひじきごはん 鶏肉と大豆の炒め煮 里芋のみそ汁	米、さといも、砂糖、 小麦粉、油、片栗粉、 バター	牛乳、鶏肉、卵、 油揚げ、水煮大豆、 生クリーム、米みそ	ひじき、にんじん、いん げん、なす、ごぼう、こ んにゃく、さやえんどう 、しいたけ、だいごん 菜、しょうが	牛乳 サブレ 牛乳 ロールケーキ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 21.8 g カルシウム 246 mg
15 — 水 —	ごはん スクランブルエッグ オニオンスープ フルーツゼリー	米、ホットケーキ粉	牛乳、卵、ヨーグルト、 鶏ひき肉、ベーコン	ピーマン、赤ピーマン、 黄ピーマン、たまねぎ	牛乳 あられ 牛乳 ふわふわ白パン	エネルギー 517 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 15.1 g カルシウム 213 mg

10月 献 立 表 (後半)

認定こども園末光幼稚園

日 ／ 曜	献 立 名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3時おやつ	
16 木	ごはん かぼちゃコロッケ 彩り野菜と蒸し鶏のサラダ ジンジャースープ	米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、油、マヨネーズ、	牛乳、鶏ささみ、卵、ヨーグルト	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、トマト、みずな、かぶ、しょうが、黄桃缶、みかん缶、パイナップル缶、白桃缶	牛乳 クラッカー フルーツ ヨーグルト	エネルギー 430 kcal たんぱく質 12.1 g 脂 質 12.3 g カルシウム 107 mg
17 金	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ベーコンスープ	米、砂糖、油、食パン	牛乳、鮭、調整豆乳、卵、ベーコン、米みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ、えのきたけ、コーン、パセリ	牛乳 ブリッツ 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 529 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 194 mg
18 土	焼き鳥丼 カレー風味スープ キウイフルーツ	米、じゃがいも、砂糖、油、カレー粉	牛乳、鶏肉、ベーコン、ゼラチン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、キウイフルーツ、粉かんでん	ビスコ 杏仁豆腐	エネルギー 356 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 7.3 g カルシウム 81 mg
20 月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツサラダ トマトスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、ツナ	マーマレード、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン、たまねぎ、トマト、みずな	牛乳 サブレ 牛乳 オーロラポテト	エネルギー 454 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.1 g カルシウム 172 mg
21 火	わかめ御飯 厚揚げと野菜のみぞれ煮 冬瓜のスープ	米、砂糖	牛乳、厚揚げ、ベーコン、粉チーズ	なす、ねぎ、冬瓜、たまねぎ、だいこん、にんじん、ピーマン、えのきたけ、赤ピーマン、黄ピーマン	牛乳 あられ 牛乳 チーズパイ	エネルギー 416 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 15.0 g カルシウム 279 mg
22 水	ごはん さわらのパン粉焼き カリフラワーのマヨサラダ キャベツのみそ汁	米、マヨネーズ、砂糖、パン粉、油	牛乳、さわら、ハム、米みそ	オレンジ濃縮果汁、カリフラワー、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら、粉かんでん	牛乳 クラッカー 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.8 g カルシウム 186 mg
23 木	卵そぼろ丼 マカロニサラダ キャベツスープ	米、ホットケーキ粉、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、牛ひき肉、ハム	にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、いんげん、しょうが	牛乳 ビスケット 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 538 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.3 g カルシウム 218 mg
24 金	ごはん 焼き豆腐の八宝菜風 中華スープ オレンジ	米、米粉、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、焼き豆腐、豚肉、調整豆乳	はくさい、オレンジ、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、たけのこ、干しぶどう、コーン、黒きくらげ、しょうが	牛乳 ブリッツ 牛乳 レーズン蒸しパン	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 256 mg
28 火	ごはん 豚肉の生姜焼き じゃがいもソテー 豆乳みそ汁	米、じゃがいも、バター、焼ふ、グラニュー糖	牛乳、調整豆乳、豚肉、米みそ、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、あおのり、しょうが	牛乳 ビスコ 牛乳 キャラメル ふうちゃん	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 19.9 g カルシウム 172 mg
29 水	お弁当の日 (誕生会) ショートケーキ	小麦粉、砂糖、バター、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、生クリーム	たまねぎ、にんにく、しょうが	牛乳 サブレ 牛乳 チキンナゲット	エネルギー 422 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 27.9 g カルシウム 182 mg
30 木	ごはん 鶏肉と卵のすっぱ煮 キャベツのみそ汁	米、コーンフレーク、ホットケーキ粉、バター、砂糖	牛乳、鶏肉、うずら卵、米みそ、油揚げ、調整豆乳	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ねぎ、しょうが	牛乳 あられ 牛乳 コーンフレーク クッキー	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 207 mg
31 金	ロールパン えびと野菜のトマトクリーム煮 コロコロボール フルーツゼリー	ロールパン、小麦粉、砂糖、油、フルーツゼリー、バター、片栗粉、くりの甘露煮	牛乳、えび、豚ひき肉、牛ひき肉、調整豆乳、卵、生クリーム	たまねぎ、ほうれんそう、トマトピューレ、にんじん、しめじ	牛乳 ビスケット 牛乳 ココア マロンロール	エネルギー 683 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 32.3 g カルシウム 249 mg

