

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 3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			
1 (木)	ごはん 高野豆腐と野菜の甘酢炒め 切り干し大根のみそ汁	米、食パン、マヨネーズ	牛乳、高野豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ、チーズ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、なす、ズッキーニ、切り干し大根、ねぎ	牛乳 ビスコ 牛乳 マヨチーズ トースト	エ ネ ル ギ ー 542 kcal たん ば く 質 22.9 g 脂 質 24.2 g カル シ ウ ム 220 mg	
2 (金)	ごはん 白身魚のおろし焼き 具たくさんみそ汁	米、さといも、片栗粉、油	牛乳、白身魚、油揚げ、みそ	だいこん、だいこん葉、かぼちゃ、たまねぎ、しいたけ、わかめ、ねぎ	牛乳 プリッツ 牛乳 さといもフライ	エ ネ ル ギ ー 416 kcal たん ば く 質 19.5 g 脂 質 12.0 g カル シ ウ ム 267 mg	
3 (土)	焼きうどん 油揚げのみそ汁 バイン缶	ゆでうどん、じゃがいも、米粉、大豆粉、油	豚肉、かまぼこ、油揚げ、みそ、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、しいたけ、もやし、ねぎ、バイン缶、バナナ	あられ コロコロ バナナケーキ	エ ネ ル ギ ー 418 kcal たん ば く 質 12.8 g 脂 質 6.8 g カル シ ウ ム 58 mg	
5 (月)	ごはん 筑前煮 なすのみそ汁	米、さといも、食パン、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、厚揚げ、みそ、しらす干し、チーズ	れんこん、ごぼう、こんにゃく、にんじん、いんげん、なす、ねぎ	牛乳 サブレ 牛乳 じゃこチーズ トースト	エ ネ ル ギ ー 561 kcal たん ば く 質 22.4 g 脂 質 19.9 g カル シ ウ ム 186 mg	
6 (火)	ごはん 鮭のカレー風味揚げ ブロッコリーソテー わかめスープ	米、カレー粉、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鮭、かまぼこ、ヨーグルト	ブロッコリー、にんじん、わかめ、たまねぎ、ねぎ、バナナ、バイン缶	牛乳 ビスケット バナナとバインの ヨーグルト	エ ネ ル ギ ー 485 kcal たん ば く 質 17.0 g 脂 質 12.0 g カル シ ウ ム 232 mg	
7 (水)	ごはん 豚肉と野菜のチャップ炒め 豆乳みそ汁	米、さつまいも、油、黒糖、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、黄ピーマン、赤ピーマン、ズッキーニ、なす、えだまめ、えのき、ねぎ、黒ごま	牛乳 クラッカー 牛乳 黒糖大学いも	エ ネ ル ギ ー 461 kcal たん ば く 質 18.2 g 脂 質 15.4 g カル シ ウ ム 140 mg	
8 (木)	大豆と卵のそぼろ丼 きゅうりの昆布あえ 厚揚げのみそ汁	米、砂糖、片栗粉	卵、水煮大豆、牛ひき肉、厚揚げ、かまぼこ、みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、いんげん、きゅうり、コーン、塩昆布、ねぎ、ぶどう濃縮果汁、粉かんでん	牛乳 ビスコ サイコロゼリー	エ ネ ル ギ ー 484 kcal たん ば く 質 17.6 g 脂 質 18.3 g カル シ ウ ム 260 mg	
9 (金)	ロールパン 鶏肉と野菜のクリーム煮 パンブキンサラダ	ロールパン、マヨネーズ、パイ皮、グラニュー糖	牛乳、鶏肉、チーズ	たまねぎ、にんじん、しめじ、ブロッコリー、コーンクリーム、かぼちゃ、きゅうり	牛乳 プリッツ 牛乳 スティックパイ	エ ネ ル ギ ー 568 kcal たん ば く 質 24.0 g 脂 質 21.8 g カル シ ウ ム 246 mg	
10 (土)	焼きそば じゃがいものみそ汁 バイン缶	焼きそばめん、じゃがいも、米粉、大豆粉、油	豚肉、かまぼこ、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、もやし、ピーマン、ほうれんそう、バイン缶、バナナ	あられ バナナケーキ	エ ネ ル ギ ー 415 kcal たん ば く 質 17.0 g 脂 質 15.4 g カル シ ウ ム 51 mg	
13 (火)	ビビンバ丼 中華スープ バイン缶	米、砂糖、ごま油、じゃがいも、油	牛ひき肉、豚ひき肉、厚揚げ	ほうれんそう、にんじん、もやし、えのき、だいこん葉、バイン缶	牛乳 ビスケット 牛乳 フライドポテト	エ ネ ル ギ ー 423 kcal たん ば く 質 12.8 g 脂 質 13.6 g カル シ ウ ム 148 mg	
14 (水)	ごはん 白身魚の照り焼き 野菜ソテー 厚揚げのみそ汁	米、米粉、油	牛乳、白身魚、厚揚げ、みそ、調整豆乳	かぼちゃ、とうもろこし、たまねぎ、なす、ねぎ、干しぶどう	牛乳 クラッカー 牛乳 レーズン蒸しパン	エ ネ ル ギ ー 529 kcal たん ば く 質 20.8 g 脂 質 17.9 g カル シ ウ ム 189 mg	
15 (木)	ごはん 野菜たっぷり卵とじ もやしスープ	米、食パン、油、砂糖	牛乳、卵、鶏肉、えび、きな粉	たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、ズッキーニ、いんげん、もやし、しいたけ、えのき、こまつな	牛乳 ビスコ 牛乳 きな粉トースト	エ ネ ル ギ ー 426 kcal たん ば く 質 27.8 g 脂 質 27.4 g カル シ ウ ム 263 mg	
16 (金)	ゆかりごはん ぎせい豆腐 さつまいものみそ汁	米、さつまいも、パイ皮、メープルシロップ、グラニュー糖	牛乳、豆腐、卵、高野豆腐、豚ひき肉、油揚げ、みそ	ゆかり、たまねぎ、にんじん、しいたけ、いんげん、ねぎ	牛乳 プリッツ 牛乳 メープル シュガーパイ	エ ネ ル ギ ー 454 kcal たん ば く 質 17.5 g 脂 質 16.4 g カル シ ウ ム 172 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 3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		
19 (月)	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き にんじんサラダ コンソメスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、 油、ホットケーキ粉、油、 砂糖	牛乳、鶏肉、ツナ、チーズ	マーマレード、にんじん、 きゅうり、ごま、たまねぎ、 えのき、しめじ、こまつな	牛乳 サブレ 牛乳 チーズドッグ	エ ネ ル ギ ー 501 kcal たん ば く 質 19.7 g 脂 質 17.6 g カル シ ウ ム 215 mg
20 (火)	ごはん 白身魚フライ ブロッコリーとなすのソテー 野菜のみそ汁	米、小麦粉、パン粉、油、 マヨネーズ、焼ふ、バター、 グラニュー糖	牛乳、白身魚、卵、油揚げ、 みそ	ブロッコリー、なす、 たまねぎ、にんじん、 えのき、ほうれんそう	牛乳 あられ 牛乳 キャラメル ふうちゃん	エ ネ ル ギ ー 554 kcal たん ば く 質 23.9 g 脂 質 21.5 g カル シ ウ ム 106 mg
21 (水)	ごはん ひじきと大豆の炒め煮 さといものみそ汁	米、さといも、食パン、 マヨネーズ	牛乳、水煮大豆、鶏肉、 ちくわ、油揚げ、米みそ	ひじき、たまねぎ、にんじん、 はくさい、えのき、しいたけ、 こんにゃく、いんげん、ねぎ、 コーン	牛乳 クラッカー 牛乳 コーンマヨ トースト	エ ネ ル ギ ー 528 kcal たん ば く 質 21.0 g 脂 質 19.6 g カル シ ウ ム 250 mg
22 (木)	パプリカピラフ クリームシチュー フルーツゼリー	米、フルーツゼリー、 さつまいも、片栗粉、油	牛乳、鶏肉	赤パプリカ、たまねぎ、 にんじん、しめじ、かぼちゃ、 ブロッコリー、コーン	牛乳 ビスコ 牛乳 さつまいもで ポテト	エ ネ ル ギ ー 464 kcal たん ば く 質 16.4 g 脂 質 11.7 g カル シ ウ ム 187 mg
23 (金)	ごはん 具だくさん卵焼き さといものみそ汁	米、さといも	卵、豚ひき肉、油揚げ、 みそ、牛乳	たまねぎ、にんじん、 しいたけ、いんげん、 わかめ、ねぎ	牛乳 プリッツ フルーチェ	エ ネ ル ギ ー 446 kcal たん ば く 質 16.8 g 脂 質 15.1 g カル シ ウ ム 161 mg
24 (土)	スタミナチャーハン ミルクスープ みかん缶	米、ごま油、じゃがいも、 食パン、マヨネーズ	牛肉、牛乳、ツナ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、コーン、 ほうれんそう、ねぎ、 みかん缶	ビスケット ツナサンド	エ ネ ル ギ ー 451 kcal たん ば く 質 9.5 g 脂 質 10.9 g カル シ ウ ム 98 mg
26 (月)	ごはん 根菜のごまだれ煮 ほうれんそうのすまし汁	米、さといも、パイ皮	牛乳、鶏肉、みそ、 かまぼこ、あずき	れんこん、こんにゃく、 にんじん、しいたけ、 いんげん、ごま、 ほうれんそう、えのき	牛乳 サブレ 牛乳 あんねじりパイ	エ ネ ル ギ ー 485 kcal たん ば く 質 15.1 g 脂 質 13.5 g カル シ ウ ム 151 mg
27 (火)	ミートスパゲッティ 野菜スープ フルーツゼリー	スパゲッティ、じゃがいも、 フルーツゼリー、米粉、油、 黒砂糖、砂糖	牛ひき肉、豚ひき肉、 粉チーズ、調整豆乳	たまねぎ、にんじん、 黄ピーマン、赤ピーマン、 ズッキーニ、えのき、こまつな	牛乳 あられ 牛乳 黒糖蒸しパン	エ ネ ル ギ ー 497 kcal たん ば く 質 17.1 g 脂 質 17.8 g カル シ ウ ム 162 mg
28 (水)	 お弁当の日(誕生日会)  コーンフレークおこし 	コーンフレーク、バター、 砂糖、食パン、油	牛乳、ベーコン、チーズ	たまねぎ、ピーマン、コーン	牛乳 クラッカー 牛乳 ピザ風トースト	エ ネ ル ギ ー 439 kcal たん ば く 質 16.6 g 脂 質 13.4 g カル シ ウ ム 200 mg
29 (木)	ごはん 厚揚げの中華風みそ炒め ジンジャースープ	米、ごま油、砂糖	牛乳、厚揚げ、豚肉、 かまぼこ、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、 ピーマン、もやし、しいたけ、 なす、こまつな、ごま、 しょうが、えのき、 オレンジ濃縮果汁、 粉かんでん	牛乳 ビスコ 牛乳 オレンジゼリー	エ ネ ル ギ ー 469 kcal たん ば く 質 19.2 g 脂 質 18.6 g カル シ ウ ム 215 mg
30 (金)	ロールパン 鶏肉のから揚げ ベイクドじゃが うめ風味塩スープ	ロールパン、片栗粉、油、 じゃがいも、上新粉、 白玉粉、砂糖	牛乳、鶏肉、きな粉	あおのり、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、えのき、 コーン、うめ	牛乳 プリッツ 牛乳 白玉きな粉	エ ネ ル ギ ー 530 kcal たん ば く 質 19.9 g 脂 質 17.9 g カル シ ウ ム 171 mg
31 (土)	チキンライス きゅうりとツナのサラダ みかん缶	米、油、マヨネーズ、食パン、 砂糖、粉糖	鶏肉、ツナ、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、 黄ピーマン、赤ピーマン、 ズッキーニ、きゅうり、 みかん缶	ビスケット パンプディング	エ ネ ル ギ ー 446 kcal たん ば く 質 13.5 g 脂 質 7.8 g カル シ ウ ム 101 mg