

10月献立表

令和 6年度

慈照幼稚園

日	曜日	3歳未満児 10時おやつ	主食	献立名	食品の働き			15時おやつ	
					あか 血や肉や骨	きいろ 熱や力	みどり 体の調子を整える		
1	火	お茶 クラッカー	ごはん	ハンバーグ コンソメスープ	キャベツサラダ 梨	牛肉 豚肉 豆腐 鶏卵	ごはん じゃが芋	みどり 玉ねぎ キャベツ もやし 人参 人参 大根	お茶 キラキラゼリー
2	水	お茶 おせんべい	ごはん	チーズはんぺんフライ すまし汁	ツナサラダ オレンジ	はんぺんフライ ツナ	ごはん	みどり キャベツ 人参 小松菜 玉ねぎ しめじ 人参	お茶 あんバタートースト
3	木	お茶 小魚	パスタ	ミートソースパゲティ ほうれん草の白和え	バナナ	豚肉 大豆 豆腐	パスタ	みどり 玉ねぎ 人参 トマト ほうれん草 人参 しめじ	お茶 たこ焼き
4	金	お茶 かみかみ昆布	ごはん	鮭のパン粉マヨ焼き 中華スープ	ひじきサラダ グレープフルーツ	鮭 ハム ひじき	ごはん	みどり きゅうり 人参 小松菜 もやし チンゲン菜 椎茸	お茶 たい焼き
5	土	お茶 おせんべい	うどん	けんちんうどん	チーズ バナナ	鶏肉 チーズ 油揚げ 油揚げ	うどん	みどり 人参 大根 玉ねぎ	
6	日			❖休園❖					
7	月	お茶 クッキー	ごはん	アジフライ 味噌汁	春雨サラダ 梨	アジフライ 春雨 ハム 豆腐	ごはん	みどり 人参 もやし きゅうり コーン 人参 長ネギ なめこ	お茶 マシュマロフレーク
8	火	お茶 小魚	うどん	焼きうどん	ナゲット バナナ	豚肉 ナゲット	うどん	みどり キャベツ 人参 玉ねぎ	お茶 クリームパン
9	水	お茶 おせんべい	ごはん	鱈のバジルパン粉焼き オニオンスープ	鶏ささみの中華和え グレープフルーツ	鱈 豚肉 ベーコン	ごはん	みどり もやし きゅうり 小松菜 玉ねぎ えのき	お茶 ヨーグルト和え
10	木	お茶 かみかみ昆布	メロンパン	ポークビーンズ	小松菜の和え物 グレープフルーツ	豚肉 大豆 油揚げ 油揚げ	メロンパン じゃが芋	みどり いんげん 人参 玉ねぎ トマト 小松菜 きゅうり 人参	お茶 きなこおはぎ
11	金	お茶 チーズ	ごはん	ピビンバ 野菜スープ	りんご	豚肉 鶏卵	ごはん じゃが芋	みどり ほうれん草 人参 もやし にんにく キャベツ いんげん	お茶 じゃがりこ
12	土	お茶 おせんべい	うどん	鶏塩うどん	チーズ バナナ	鶏肉 チーズ	うどん	みどり 大根 白菜 ほうれん草 にんにく 生姜	
13	日			❖休園❖					
14	月			❖スポーツの日❖					
15	火	お茶 おせんべい	ごはん	ソースカツ丼 コンソメスープ	バナナ	とんかつ	ごはん	みどり キャベツ 玉ねぎ えのき 小松菜	お茶 りんごのケーキ
16	水	お茶 クラッカー	菜飯	カレーの野菜あんかけ わかめスープ	きんぴら オレンジ	カレー 大豆 わかめ	ごはん 蒟蒻	みどり 人参 玉ねぎ ピーマン ごぼう 蓮根 人参 コーン 長ネギ しいたけ	お茶 フレンチトースト
17	木	お茶 小魚	ごはん	タンドリーチキン かき玉汁	磯香和え 梨	鶏肉	ごはん	みどり キャベツ きゅうり 小松菜 玉ねぎ ニラ えのき	お茶 アップルパイ
18	金	お茶 かみかみ昆布	うどん	カレーうどん	コーンサラダ オレンジ	豚肉	うどん じゃが芋	みどり 人参 長ネギ コーン きゅうり ブロッコリー 人参	お茶 スイートポテト
19	土	お茶 おせんべい	パスタ	和風ツナスパゲティ	チーズ バナナ	ツナ チーズ	パスタ	みどり キャベツ 人参 もやし にんにく	
20	日			❖休園❖					
21	月	お茶 かみかみ昆布	じゃこ ごはん	炒り豆腐 すまし汁	ポテトチップスサラダ グレープフルーツ	じゃこ 帆立 豆腐 鶏卵	ごはん	みどり 人参 椎茸 玉ねぎ しめじ キャベツ レタス きゅうり 小松菜 人参 大根	お茶 お麩ラスク
22	火	お茶 おせんべい	ごはん	カレーの漬け焼き 味噌汁	ほうれん草の塩ナムル オレンジ	カレー 豆腐 わかめ	ごはん	みどり ほうれん草 もやし きゅうり 人参 長ネギ	お茶 大学芋
23	水	お茶 小魚	ごはん	回鍋肉 春雨スープ	ブロッコリーサラダ 梨	豚肉 春雨	ごはん	みどり キャベツ 人参 玉ねぎ ピーマン にんにく ブロッコリー ブロッコリー カリフラワー 人参 ニラ 人参 長ネギ	お茶 マドレーヌ
24	木	お茶 クッキー	ごはん	エビフライ 中華スープ	さつま芋のサラダ ヨーグルト	エビフライ チーズ	ごはん さつま芋	みどり 人参 きゅうり キャベツ もやし 玉ねぎ	お茶 フルーツゼリー
25	金	お茶 チーズ	中華麺	焼きそば 野菜スープ	チーズ バナナ	豚肉 チーズ	中華麺	みどり 人参 キャベツ もやし 小松菜 しめじ 人参	お茶 ワッフル
26	土			❖親子サタデー❖					
27	日			❖休園❖					
28	月	お茶 小魚	ごはん	鶏肉のマーレード焼き すまし汁	ひじきのマヨサラダ りんご	鶏肉 チーズ ひじき	ごはん じゃが芋	みどり 小松菜 きゅうり キャベツ えのき	お茶 お好み焼き
29	火	お茶 おせんべい	ごはん	カレーのネギ塩焼き ミネストローネ	わかめサラダ オレンジ	カレー わかめ ベーコン	ごはん じゃが芋	みどり きゅうり キャベツ 小松菜 トマト 玉ねぎ キャベツ 人参 にんにく	お茶 ピザトースト
30	水	お茶 クラッカー	ごはん	麻婆豆腐 すまし汁	ミニオンポテト 梨	豚肉 豆腐	ごはん じゃが芋	みどり 生姜 長ねぎ 人参 ニラ キャベツ えのき	お茶 焼き芋
31	木	お茶 チーズ	パンズ	おばけバーガー ABCスープ	南瓜サラダ ハロウィンデザート	ハンバーグ チーズ ベーコン	パンズ	みどり 南瓜 人参 きゅうり キャベツ 玉ねぎ 人参	お茶 おばけケーキ

給食にはカルシウム強化の為、牛乳を提供しています。
材料の都合により、献立を変更することがあります。
♡は新メニューです。

以上児

エネルギー	501 kcal
たんぱく質	20.8 g
脂質	15.3 g
食塩相当量	1.7 g

未満児

エネルギー	369 kcal
たんぱく質	15.4 g
脂質	11.4 g
食塩相当量	1.3 g

