

日	曜日	食 材		その他
		昼 食 間 食	食 血や肉を作るもの (赤) 熱や力となるもの (黄) 体の調子をよくするもの (緑)	
27	月	ご飯	米	酒 塩
		のり塩唐揚げ	青のり、鶏肉	塩
		さわやか漬	片栗粉、油	かつお節
		みそ汁 果物	白砂糖	
14 28	火	豆腐、わかめ、みそ	生姜	
		牛乳/スノーボール	胡瓜、大根、人参、レモン	
			葱 果物	
1 15 29	水	牛乳/	/小麦粉、白砂糖、粉砂糖、バター	/
		ご飯	米	酒、みりん
		魚の西京焼き	三温糖、白ごま	醤油
		小松菜のごま和え	油	醤油、塩、かつお節
2 16 30	木	けんちん汁 果物	ごぼう、大根、人参、葉葱 果物	
		牛乳/米粉のマーマレードケーキ	/	/ハーキングパウダー
		肉野菜麺	生中華麺、ごま油	醤油、塩、白こしょう、かつお節、出し昆布
		じゃが芋のひじき煮 果物	じゃが芋、三温糖、油	醤油、塩
3 17 31	金	牛乳/わかめおにぎり	/米、ごま油	/酒、醤油
		鶏れんこんピラフ	鶏肉	醤油、塩、白こしょう
		フレンチサラダ	米、油、バター	塩、酢、白こしょう
		大豆と野菜のスープ 果物	白砂糖、油	醤油、塩、白こしょう、かつお節
4 18	土	牛乳/クリームパン	油	/
		パンブキンパン	パンブキンパン	
		ポークチャップ	白砂糖、油	玉葱、人参、バセリ、蓮根
		ブロッコリー 果物		キャベツ、胡瓜、人参、干しぶどう
6 20	月	かぼちゃのスープ 果物	青菜、玉葱	醤油、塩、白こしょう、かつお節
		牛乳/きのこごはん	/	/
		豚ニラチャーハン	米、三温糖、油	酒、ウスターソース、醤油、塩、トマトケチャップ
		伴三糸	牛乳/鶏肉	塩
7 21	火	みそ汁 果物	/人参、ぶなしめじ	醤油、塩、白こしょう
		牛乳/塩こんぶおにぎり	にら、人参、ニンニク、葱	醤油、塩、白こしょう
		ご飯	米、油	醤油、酢
		ハンバーグ	白砂糖、ごま油	かつお節
8 22	水	人参とコーンのソテー	じゃが芋	/塩
		かき玉汁 果物	/米、ごま油	
		牛乳/さつま芋きな粉	/	
9 23	木	ご飯	米	中濃ソース、塩、トマトケチャップ、白こしょう
		マーボー丼	じゃが芋、片栗粉、白砂糖、油	醤油、塩、白こしょう
		春雨サラダ	油、バター	酒、醤油、塩、かつお節
		チンゲン菜スープ 果物	片栗粉	/塩
10 24	金	牛乳/トッピングヨーグルト	/さつま芋、白砂糖	
		かしわパン	米	
		フィッシュフライ	白砂糖、白ごま	酒、醤油
		せんきゃべツ	人参、小松菜	醤油、かつお節
11 25	土	ウイナースープ 果物	玉葱	かつお節
		牛乳/焼きおにぎり	葱 果物	
		ケチャップライス	生姜	
		ポテトサラダ	胡瓜、大根、人参、レモン	
代替	①	もやしのスープ 果物	葱 果物	
		牛乳/ビスケット/果物 バナナ	胡瓜、人参	酒、醤油、かつお節
			玉葱、チンゲン菜、人参 果物	かつお節
代替	②	牛乳/元氣ヨーグルト	/バナナ	
		かしわパン	キャベツ、人参	塩、トマトケチャップ、白こしょう
		フィッシュフライ	玉葱、人参、ぶなしめじ 果物	塩、酢、白こしょう
		せんきゃべツ		醤油、塩、白こしょう、かつお節、ローリエ
代替	③	ウイナースープ 果物	/みりん、醤油	
		牛乳/糸けずり節	/	
		鶏肉	白滝、グリーンピース冷、玉葱、人参	酒、醤油、かつお節
		生揚げ、みそ	青菜、もやし 果物	かつお節
代替	④	牛乳//	//バナナ	
		鶏肉	玉葱、人参、グリーンピース冷	塩、トマトケチャップ、白こしょう
		ベーコン	胡瓜、人参	塩、酢、白こしょう
		牛乳/せんべい/ビスケット	青菜、もやし 果物	醤油、塩、かつお節

今月の平均栄養価 3歳未満児:エネルギー504 kcal たんぱく質:19.8g 脂質:17.0g 食塩相当量:1.5g
3歳以上児:エネルギー587 kcal たんぱく質:22.0g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.6g

※1・2歳クラスは毎日10時に牛乳を70ml飲んでいきます。

10月28日(火)は、コシヒカリ給食の日です。

○今月の使用予定果物:バナナ・かき・なし・オレンジ・りんご(入荷状況等により日々の使用果物を決定します)

○献立(食材)は、園の行事・その他の都合により、変更することがありますのでご了承ください。献立が変更になった場合は、お知らせします。

○献立表の食材を確認し、家庭で食べたことがない食品がありましたら、事前に担任までお知らせください。