



# 10月 献立表



平成29年

こてはし台幼稚園

日 曜	献立名	あか	きいろ	みどり	その他
		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	
4 水	マーボー豆腐丼 中華スープ 春雨サラダ パナナ 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 ロースハム	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ たら きゅうり コーン 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 穀物酢 麦茶
5 木	玄米入りご飯 味噌汁 かれのい漬け焼き 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	味噌 かれのい 納豆	米 玄米	昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 しょうが 南瓜 白菜 人参 ほうれん草 グレープフルーツ	水 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
6 金	【寒露】さつま芋ご飯 すまし汁 鶏肉のごま味噌煮 じゃこ野菜の酢の物 柿 麦茶	鶏肉 味噌 しらす	米 さつま芋 砂糖 ごま 片栗粉	昆布 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜 キャベツ きゅうり 人参 かき	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 穀物酢 麦茶
11 水	ご飯 根菜汁 鮭のチャンチャン焼き マカロニサラダ オレンジゼリー 麦茶	鮭 味噌	米 ごま油 バター マカロニ マヨネーズ 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン オレンジジュース アガー	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん風調味料 麦茶
12 木	ご飯 コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ 白菜のコールスローサラダ チーズ 麦茶	鶏肉 ロースハム チーズ	米 片栗粉 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ しょうが キャベツ 白菜 きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶
13 金	麦ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツのカレーマヨサラダ バイナップル 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐	米 押し麦 小切麩 マヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ バイナップル	水 だし醤油 みりん風調味料 塩 カレー粉 麦茶
16 月	ご飯 味噌汁 ひじき入り鶏つくね 切干大根の煮物 りんご 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 油揚げ	米 パン粉 片栗粉	昆布 干しいたけ 白菜 えのき茸 玉ねぎ 人参 ひじき しょうが 切干大根 しめじ グリーンピース りんご	水 塩 料理酒 だし醤油 麦茶
19 木	ミートソーススパゲティ わかめと野菜のスープ ほうれん草とささ身のサラダ パナナ 麦茶	豚肉 鶏肉	スパゲティ 油 砂糖	玉ねぎ キャベツ しめじ わかめ ほうれん草 白菜 パナナ	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 人参ドレッシング 麦茶
20 金	ご飯 味噌汁 さばの煮付け きのことじゃが芋のソテー オレンジ 麦茶	味噌 さば	米 小切麩 砂糖 じゃが芋 油	昆布 干しいたけ 大根 しょうが 小松菜 玉ねぎ まいたけ しめじ 人参 青のり オレンジ	水 だし醤油 料理酒 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
23 月	ビビンバ丼 白菜スープ もやしとツナの和え物 柿 麦茶	豚肉 鶏卵 ツナ	米 砂糖 ごま油 ごま 油	しょうが ほうれん草 人参 白菜 たら 干しいたけ もやし きゅうり ひじき かき	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
25 水	雑穀ご飯 味噌汁 マグロフライ 味噌マヨ和え チーズ 麦茶	味噌 油揚げ まぐろフライ チーズ	米 きび あわ 黒米 里芋 油 片栗粉 マヨネーズ	昆布 干しいたけ 万能ねぎ 切干大根 チンゲン菜 人参	水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
26 木	【ハロウィン】ロールパン きのコススープ 鶏肉とかぼちゃのグラタン 人参ドレッシングサラダ パナナ 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ	丸パン 油 パン粉	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 パナナ	チキンスープの素 塩 水 ホワイトソース 人参ドレッシング 麦茶
27 金	麦ご飯 ポークカレー シーフードサラダ フルーツポンチ 麦茶	豚肉 えび	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ 人参 わかめ キャベツ きゅうり パナナ パイン缶 黄桃缶	水 カレールウ こいくちしょうゆ 穀物酢 麦茶
30 月	玄米入りご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え オレンジ 麦茶	味噌 豚肉	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 わかめ 玉ねぎ 人参 しらたき グリンピース 小松菜 白菜 オレンジ	水 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 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	目標量	429	15.0	12.4	100	1.3
児	平均量	451	15.9	12.5	100	1.3

発行: 株式会社ミールケア