



10月の献立表



2021年

すぎのご幼稚園 認定こども園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	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
1 金	ハンバーガー 牛乳 ツナサラダ パナナ	◎せんべい ○プリン	ハンバーグ 牛乳 ツナ	ハンバーガーパン ドレッシング	キャベツ 人参 カリフラワー 胡瓜 パナナ
2 土	カレーライス 幼児牛乳 ミニフィッシュ	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	豚肉 幼児牛乳 ミニフィッシュ	米 じゃが芋 カレールウ	人参 たまねぎ
4 月	豚肉入りきのこうどん 厚焼卵 チーズ 幼児牛乳	◎せんべい ○カステラ	豚肉 厚焼卵 チーズ 幼児牛乳	うどん	ほうれん草 まいたけ しめじ えのきたけ 人参 ねぎ
5 火	ごはん みそ汁 さんまのオレンジ煮 ブロッコリーのかに風味和え カルシウムヨーグルト	◎ビスケット ○蜜おさつ	豆腐 さんまのオレンジ煮 かに風味かまぼこ カルシウムヨーグルト	米 マヨネーズ	キャベツ わかめ ねぎ ブロッコリー カリフラワー 粒コーン
6 水	三色丼 みそ汁 パナナ 幼児牛乳	◎せんべい ○ホットケーキ	鶏ひき肉 卵そぼろ 油揚げ 幼児牛乳	米	ほうれん草 もやし いら 人参 パナナ
7 木	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ 厚揚げと根菜の煮物 ヨーグルト	◎クッキー ○ミニたい焼き	鶏のから揚げ 厚揚げ豆腐 ヨーグルト	米 麩 里芋	小松菜 まいたけ ねぎ 大根 しめじ 人参 ごぼう
8 金	黒パン ポークシチュー イタリアンサラダ りんご 幼児牛乳	◎えびせん ○焼きおにぎり	豚肉 幼児牛乳	黒パン じゃが芋 ビーフシチュールウ ドレッシング	たまねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ カリフラワー 胡瓜 りんご
11 月	スバゲティナポリタン 牛乳 ブロッコリーサラダ パナナ	◎せんべい ○バウムクーヘン	ベーコン 牛乳 鶏ささみ水煮	スバゲティ バター ドレッシング	人参 たまねぎ マッシュルーム ピーマン ブロッコリー カリフラワー 粒コーン パナナ
12 火	お弁当の日  ビスケット ベルギーワッフル 幼児牛乳				
13 水	ごはん コンソメスープ 若鶏のピカタ 春雨サラダ 幼児牛乳	◎せんべい ○パナナ蒸しパン	若鶏のピカタ ハム 幼児牛乳	米 はるさめ マヨネーズ	白菜 たまねぎ わかめ 人参 胡瓜 キャベツ
14 木	ごはん マーボー豆腐 みそ汁 ほうれん草のお浸し アーモンドカル カルシウムヨーグルト	◎クッキー ○今川焼き	豆腐 豚ひき肉 かつお節 アーモンドカル カルシウムヨーグルト	米 ごま	いら たまねぎ 大根 ごぼう しめじ ほうれん草 人参
15 金	フィッシュバーガー 牛乳 コーンサラダ りんご	◎せんべい ○スイートポテト	白身魚フライ 牛乳	ハンバーガーパン ドレッシング	キャベツ 人参 胡瓜 ブロッコリー 粒コーン りんご
16 土	ハヤシライス 幼児牛乳 ミニフィッシュ	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	豚肉 幼児牛乳 チーズ	米 ハヤシルウ	人参 たまねぎ マッシュルーム
18 月	ごはん みそ汁 若鶏のごま照り焼き ひじきの煮物 カルシウムヨーグルト	◎せんべい ○アップルパイ	若鶏のごま照り焼き 油揚げ カルシウムヨーグルト	米	たまねぎ 人参 えのきたけ オクラ 干し椎茸 ひじき
19 火	醤油ラーメン チキンナゲット パナナ 幼児牛乳	◎ビスケット ○マーラーカオ	豚肉 チキンナゲット 幼児牛乳	中華めん ラーメンスープ	キャベツ しめじ ほうれん草 もやし 人参 ねぎ パナナ
20 水	カレーライス 牛乳 ブロッコリーサラダ ミニフィッシュ ラ・フランスゼリー	◎せんべい ○マドレーヌ	豚肉 牛乳 ミニフィッシュ	米 じゃが芋 カレールウ ドレッシング ラ・フランスゼリー	人参 たまねぎ ブロッコリー
21 木	ごはん みそ汁 いわしのおかか煮 マカロニサラダ ヨーグルト	◎クッキー ○フルーツ ホットケーキ	豆腐 いわしおかか煮 ハム ヨーグルト	米 マカロニ マヨネーズ	大根 なめこ ねぎ 人参 胡瓜 粒コーン
22 金	食パン いちごジャム 牛乳 えびカツ コールスローサラダ りんご	◎えびせん ○フルーチェ	牛乳 えびカツ	食パン いちごジャム ドレッシング	キャベツ 人参 胡瓜 カリフラワー りんご
23 土	親子丼 幼児牛乳 アーモンドカル	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	鶏肉 鶏卵 幼児牛乳 アーモンドカル	米	たまねぎ みつ葉
25 月	わかめ入り五目うどん ツナマヨムレツ アーモンドカル 幼児牛乳	◎せんべい ○ふかし芋	鶏肉 ツナマヨムレツ アーモンドカル 幼児牛乳	うどん	わかめ たまねぎ 人参 しめじ ねぎ
26 火	お弁当の日  ビスケット ベルギーワッフル 幼児牛乳				
27 水	チャーハン 中華スープ 野菜豆腐ナゲット 幼児牛乳	◎せんべい ○スティックパン	ウィンナー 野菜豆腐ナゲット 幼児牛乳	米	人参 たまねぎ 小松菜 もやし ねぎ
28 木	ごはん みそ汁 さば吹き寄せ煮 ポテトサラダ カルシウムヨーグルト	◎クッキー ○肉まん	豆腐 さば吹き寄せ煮 ハム カルシウムヨーグルト	米 ポテトベース マヨネーズ	キャベツ まいたけ 胡瓜 人参
29 金	黒パン 南瓜入りクリームシチュー 野菜サラダ パナナ 幼児牛乳	◎せんべい ○プリンタルト	鶏肉 牛乳 幼児牛乳	黒パン バター じゃが芋 クリームシチュールウ ドレッシング	たまねぎ 人参 南瓜 ブロッコリー キャベツ カリフラワー 粒コーン パナナ
30 土	そぼろ丼 幼児牛乳 ミニフィッシュ	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	鶏ひき肉 幼児牛乳 ミニフィッシュ	米 じゃが芋	ごぼう 人参 きくらげ たけのこ

給食MEMO

- ・アーモンドカル、ミニフィッシュの提供は、ゆり組からとしています。ちゅうりっぷ組、たんぼぼ組、ひまわり組は、チーズに変更させていただきます。
- ・ちゅうりっぷ組、たんぼぼ組、ひまわり組の食パン以外のパンの日は、バターロールを提供しています。
- ・園の都合で献立の内容が変更になることがあります。

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 464Kcal たんぱく質 16.5g 脂質 14.7g 塩分 1.7g
 3歳以上児(昼食のみ): エネルギー 416Kcal たんぱく質 17.4g 脂質 13.6g 塩分 1.6g