



10月 給食予定献立表(新高山めぐみ幼稚園)



2022年

日	曜	献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギー
3	月	ポークソテー キャベツ入りマカロニサラダ ごはん 若布スープ 黄桃缶	豚肉/わかめ	油・砂糖/マカロニ 米	玉葱・マッシュルーム キャベツ・人参・ピーマン コーン/黄桃缶	ソース・塩・こしょう マヨドレ・コンソメ	476
4	火	イワシの竜田揚げ(いちご組:白身魚) 青菜ともやしの酢の物 ごはん 南瓜と油揚げのみそ汁 パイナップル	開きイワシ(白身魚) 花かつお/油揚げ みそ	片栗粉・油/砂糖/米	しょうが/青菜・もやし 黄パプリカ/南瓜 パイナップル	醤油・みりん・酢 塩・だし	482
5	水	三色丼(発芽玄米ごはん) 糸切昆布とさつま芋の旨煮 具沢山のみそ汁 オレンジ	米・発芽玄米・豆プラス・コーン・青菜・醤油・みりん・砂糖・塩・油		糸切昆布・さつま芋・醤油・砂糖・みりん・だし		438
		マクロビオティックの日	油揚げ・切干大根・わかめ・人参・ねぎ・みそ・だし/オレンジ				
6	木	ササミの磯辺風かつ 三色野菜のごま和え ごはん たっぷり野菜のかきたま汁 食べる小魚(ごま含む)	磯辺ササミかつ 卵・わかめ 食べる小魚	油/いりごま/米 片栗粉	ブロッコリー・人参 えのき/キャベツ・玉葱	醤油・だし	500
7	金	きのこごはん 揚げ餃子 高野豆腐の煮付け 手まり麩と三つ葉のお吸い物 ぶどうゼリー	油揚げ/餃子 高野豆腐 ゼリーの素	米/油/砂糖 手まり麩	しめじ・まいたけ・椎茸 グリーンピース/人参 インゲン/三つ葉	醤油・みりん・だし	501
11	火	ハンバーグのトマトソース コーンとインゲンのソテー ごはん ABCスープ ブルーベリーヨーグルト	ハンバーグ ヨーグルト	油/米/マカロニ ブルーベリージャム	トマト・しめじ・玉葱 コーン・インゲン・人参 青菜	ケチャップ・ソース 塩・こしょう コンソメ	534
12	水	お野菜たっぷり味噌ラーメン 春巻き 磯煮 バナナ	豚肉/春巻き ひじき・油揚げ	ラーメン/油/砂糖	もやし・白菜・玉葱 赤パプリカ・木耳/人参 グリーンピース/バナナ	味噌ラーメンスープの素 醤油・みりん・だし	345
13	木	大豆ミートと鶏のから揚げの食べくらべ 冬瓜のサツと煮 ごはん 麩と玉葱のみそ汁 白桃缶	大豆ミート・鶏肉 ちくわ/みそ	片栗粉・油/米/麩	しょうが・にんにく/冬瓜 人参・椎茸/玉葱 白桃缶	みりん・醤油・だし	452
14	金	カレーライス コールスロー ベビーチーズ オレンジ	豚肉/ベビーチーズ	米・油・じゃが芋 カレールー	玉葱・人参/キャベツ 胡瓜・コーン/オレンジ	7大アレルゲン不使用 フレンチドレッシング	547
18	火	栗ごはん 秋の焼き栗コロッケ(乳・卵不使用) トマト 切干大根の炒め煮 きのこ汁 柿	栗コロッケ/油揚げ	米・むき栗・黒ごま 油/砂糖/片栗粉	トマト/切干大根・人参 インゲン/エリンギ しめじ・えのき・椎茸 ねぎ/柿	塩・醤油・みりん だし	547
19	水	自分でにぎろう! 大きなおにぎり (しらすとごまとおかかのごはん、焼きのり) (いちご組:しらすとごまとおかかの混ぜごはん、刻みのり) 干草焼き 蓮根チップス お野菜たっぷり豚汁 パイン缶	しらす干し・花かつお 焼きのり/卵/豚肉 木綿豆腐・みそ	米・いりごま/油 里芋	青菜・人参・椎茸/蓮根 大根・ごぼう・ねぎ パイン缶	醤油・みりん・だし 塩	488
20	木	鮭のきのこあんかけ 南瓜の甘煮 ごはん 大根と油揚げのみそ汁 りんご	鮭/油揚げ・みそ	砂糖・油・片栗粉 米	えのき・まいたけ・しめじ 木耳・玉葱・人参 ピーマン/南瓜/大根 りんご	醤油・だし・みりん	447
21	金	黒糖ロール チキンカツ ナポリタンスパ 牛乳 食べる小魚(ごま含む)	チキンカツ/ツナ缶 牛乳/食べる小魚	黒糖ロール/油 スパゲティ	玉葱・コーン・ピーマン マッシュルーム	ケチャップ	475
24	月	白身魚フライ 大根のそぼろ炒め ごはん キャベツと油揚げのみそ汁 黄桃缶	白身魚フライ 鶏肉/油揚げ みそ	油/砂糖/米	大根・人参・インゲン キャベツ/黄桃缶	醤油・みりん・だし	481
25	火	ツナときのこの和風スパ ポイルドウィンナー ブロッコリーのコーンマヨかけ オレンジ	ツナ缶/ウインナー	スパゲティ オリーブ油	玉葱・しめじ・えのき ミニネギ・椎茸・にんにく ブロッコリー・コーン オレンジ	塩・こしょう・醤油 みりん・マヨドレ	410
26	水	肉じゃが 若布納豆 ごはん 白菜と油揚げのみそ汁 柿	豚肉/わかめ・納豆 油揚げ・みそ	油・じゃが芋・砂糖 いりごま/米	玉葱・人参・糸蒟蒻 インゲン/ねぎ/白菜 柿	醤油・みりん・だし	433
27	木	ミートボール(乳・卵不使用)のクリームシチュー キャベツとコーンのサラダ ごはん 手作りふりかけ キャンディチーズ	ミートボール・牛乳 しらす干し・花かつお あおのり粉 キャンディチーズ	じゃが芋・油 シチュールーウ/米 いりごま	玉葱・人参/キャベツ コーン・胡瓜 赤パプリカ	手作りドレッシング 醤油・みりん	495
28	金	フライドチキン 青菜のごまよごし ごはん さつま芋と若布のみそ汁 りんごケーキ	鶏肉/わかめ・みそ	小麦粉・油/すりごま 米/さつま芋 ケーキミックス 砂糖	しょうが・にんにく 青菜・もやし・人参 りんご	塩・こしょう・醤油 だし	537
31	月	照り焼きハンバーグ ブロッコリーとパンプキンのマヨドレ添え ごはん コーンと白菜のとろとろスープ プリンアラモード	ハンバーグ/プリン ホイップクリーム	油・砂糖/米 片栗粉	南瓜・ブロッコリー コーン・白菜/パイン缶 みかん缶	醤油・みりん マヨドレ・コンソメ	626

材料等の都合により献立を変更することがございます。

一日平均給与量 エネルギー:484kcal 脂質:14.9g たんぱく質:15.5g 炭水化物:73.6g 食塩相当量:1.6g