



2024年10月の献立

臼井幼稚園

日付	主食	おかず	エネルギー kcal	脂質 食塩相当量	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (火)	ごはん	とりのねぎしおやき、ひじきとえだまめのサラダ こんさいじる、オレンジ	401kcal 15.5g	15.4g 1.2g	鶏肉、卵、みそ、かつお節	米、ごま油、砂糖、ごま、油	ねぎ、ひじき、人参、枝豆、コーン、椎茸 大根、ごぼう、オレンジ
3 (木)	ごはん	ハンバーグオニオンソース、マカロニいため、ブロッコリーのスープに ほうれんそうのスープ、りんご	344 11.2	7.6 1.1	豚肉、鶏肉、ベーコン、いわし、かつお節	米、じゃがいも、澱粉、砂糖、マカロニ 油	玉ねぎ、キャベツ、枝豆、ブロッコリー、ほうれん草、人参 昆布、りんご
4 (金)	しおラーメン	ぎょうざ、キャベツのにくみそいため カルてつヨーグルト	406 15.6	15.1 2	鶏肉、いわし、かつお節、大豆、豚肉、みそ ヨーグルト	中華麺、砂糖、ごま、小麦粉、ごま油	コーン、もやし、わかめ、昆布、ねぎ、キャベツ しょうが、玉ねぎ、にら、ピーマン、にんにく
7 (月)	チキンカレー	レバーメンチ、コールスローサラダ かき	462 11.9	13.3 1.9	鶏肉、豚肉、とりレバー	米、じゃがいも、澱粉、砂糖、油 小麦粉、パン粉、マヨネーズ	玉ねぎ、人参、キャベツ、ブロッコリー、コーン、柿
8 (火)	ごはん	ぶたにくのスタミナいため、だいこんサラダ あぶらあげとたまねぎのすましじる、りんご	360 12.5	10.9 1.5	豚肉、たら、油揚げ、かつお節	米、ごま、ごま油、砂糖、油 澱粉	りんご果汁、にんにく、レモン果汁、玉ねぎ、人参、ピーマン 大根、きゅうり、りんご
10 (木)	そぼろごはん	はるまき、ほうれんそうとにんじんのナムル キャベツとたまねぎのみそしる、おうとう	414 11.1	12.3 1.6	鶏肉、かつお節、みそ	米、小麦粉、砂糖、春雨、油 ごま油、ごま	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、人参、椎茸、筍 ほうれん草、にんにく、黄桃
11 (金)	ごはん	とりつくね、ツナとわかめのあえもの あつあげとごぼうのみそしる、パイン	350 12.2	6 1.7	鶏肉、ツナ、厚揚げ、みそ、かつお節	米、パン粉、澱粉、砂糖、油	キャベツ、玉ねぎ、人参、わかめ、コーン、ごぼう パイナップル
14 (月)		<スポーツのひ>					
15 (火)	ごはん (ミネラルふりかけ)	あかうおのしおやき、あげだしどうふのやさいあんかけ とんじる、りんご	361 14.8	10.1 1.8	いりこ、赤魚、大豆、豆乳、かつお節、豚肉 みそ	米、ごま、澱粉、油、砂糖	昆布、青のり、えのき、玉ねぎ、人参、グリーンピース 大根、ごぼう、りんご
17 (木)	ひじきおにぎり クリームクロワッサン	にくだんごのチリソース、いかやさいよせやき、バイクドポテト グレープフルーツ【おべんとうきゅうしょく】	390 7.7	13.5 1.3	かつお節、しらす干し、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉 牛肉、たら、いか	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、ごま油、じゃがいも、バター	大根葉、ひじき、水菜、玉ねぎ、ねぎ、生姜 にんにく、あおさ、コーン、キャベツ、グレープフルーツ
18 (金)	ごはん	ぶたにくのさいきょうやき、ほうれんそうのなめたけあえ わかめとたまねぎのすましじる、おうとう	398 14.2	13.4 0.9	豚肉、みそ、いわし、かつお節	米、砂糖、油	ほうれん草、えのき、人参、昆布、わかめ、玉ねぎ 黄桃
24 (木)	ごはん	さばのカレーしょうゆやき、キャベツ、チキンナゲット あますあんミートボール、いりどうふ、りんご【おべんとうきゅうしょく】	433 13.1	16.8 0.8	さば、鶏肉、脱脂粉乳、かつお節、卵、豆腐	米、油、小麦粉、澱粉、パン粉 砂糖、ごま	キャベツ、玉ねぎ、椎茸、人参、りんご、レモン果汁
25 (金)	マーボーどうふどん	コーンシュウマイ、にんじんともやしのナムル りんご	400 13.2	8.6 1.7	豚肉、豆腐、みそ、鶏肉	米、澱粉、ごま油、砂糖、小麦粉 パン粉、ごま	しょうが、にんにく、玉ねぎ、コーン、人参、もやし りんご
28 (月)	けんちんうどん	やさいかきあげ、キャベツとかにかまのサラダ バナナ	409 10.7	14.8 1.2	豆腐、鶏肉、かつお節、いわし、いとより、かに 卵、たら	うどん、砂糖、油、小麦粉、澱粉	大根、人参、ごぼう、昆布、春菊、玉ねぎ キャベツ、バナナ、レモン果汁
29 (火)	ごはん	だんしゃくコロケ、ブロッコリーとハムのごまマヨあえ ミネストローネ、パイン	446 10.4	15 0.9	ハム、ベーコン、鶏肉	米、小麦粉、パン粉、じゃがいも、澱粉 油、マヨネーズ、砂糖、ごま、マカロニ	玉ねぎ、ブロッコリー、人参、トマト、キャベツ、パイナップル
31 (木)	キーマカレー	スマイルポテト、ハロウィンかまぼこ ABCマカロニサラダ、ぶどうゼリー 	507 13.8	14.4 2.6	豚肉、鶏肉、たら、ハム	米、澱粉、油、砂糖、小麦粉 じゃがいも	かぼちゃ、にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン きゅうり、洋梨果汁

* 食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。