



R2.10月の給食献立表



学校法人 上松学園 カオル幼稚園

日にち	曜日	献立名	主な食材料			栄養素量			
			熱や力になるもの (きいろ)	肉や骨をつくるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
1	木	〈おつきみこんだて〉 ・きのこごはん ・たまごやき ・おいものあまからに ・おつきさまとうさぎのみそしる ・くずまんじゅう(あずき)	ごはん、酒、しょうゆ、砂糖、みりん、じゃがいも、麩、くずまんじゅう	豚肉、油揚げ、鶏肉、鶏卵、みそ	しめじ、えのき、しいたけ、玉ねぎ、にんじん、ごぼう、ほうれん草	458kcal	17.0g	10.9g	2.0g
2	金	・ごはん ・マーボーあつあげ ・キャベツのさっぱりあえ ・たけのこのスープ	ごはん、ごま油、砂糖、しょうゆ、片栗粉、米酢、ゴマ、鶏がらだし	豚肉、厚揚げ、みそ、鶏肉	しょうが、玉ねぎ、にら、もやし、にんじん、えのき、キャベツ、しいたけ、竹の子水煮	426kcal	17.0g	14.0g	1.2g
5	月	・ケチャップライス ・サバのスパイシーたつた ・チキンサラダ ・ベーコンたっぷりスープ	ごはん、鶏がらだし、油、ケチャップ、トマトピューレ、酒、しょうゆ、カレー粉、片栗粉、砂糖、ゴマ、マヨネーズ	サバ、鶏肉、ベーコン	玉ねぎ、しいたけ、コーン、にんじん、ミックスピーンズ、キャベツ、しめじ	412kcal	15.6g	12.9g	1.5g
6	火	・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・おあげのかりかりあえ ・えのきのみそしる	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油、じゃがいも	豚肉、油揚げ、豆腐、みそ	しょうが、玉ねぎ、しめじ、もやし、にんじん、切り干し大根、ほうれん草、えのき	437kcal	16.1g	13.3g	1.5g
7	水	☆家庭のお弁当☆							
8	木	☆運動会準備の為、半日保育☆							
9	金	☆年少組・年中組運動会☆							
12	月	※年少・年中組のみ ・ごはん ・ぶたのしょうがやき ・くきワカメのマヨあえ ・はるさめスープ	ごはん、酒、しょうゆ、ごま油、マヨネーズ、鶏がらだし	豚肉、莖ワカメ、ワカメ、ツナ、鶏肉	にら、しめじ、にんじん、もやし、キャベツ、玉ねぎ、竹の子水煮、しいたけ、春雨	421kcal	16.5g	14.0g	1.8g
13	火	・にんじんごはん ・とりのマーメイドやき ・フレンチサラダ ・ポトフ	ごはん、酒、油、マーメイド、しょうゆ、米酢、砂糖、じゃがいも、鶏がらだし	鶏肉、ウインナー	にんじん、もやし、コーン、キャベツ、切り干し大根、玉ねぎ、しめじ、ほうれん草	443kcal	17.4g	12.3g	1.9g
14	水	☆家庭のお弁当☆							
15	木	・ごはん ・さけのけんちんふう ・ごもくに ・おさつじる	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油、みりん	鮭、豆腐、豚肉、芽ひじき、油揚げ、みそ	にんじん、しいたけ、ごぼう、玉ねぎ、しめじ、えのき、さつまいも	442kcal	18.1g	12.6g	1.5g
16	金	☆家庭のお弁当☆							
19	月	・ごはん ・タラのなんばんづけ ・だいごんとハムのサラダ ・ワンタンスープ	ごはん、片栗粉、油、砂糖、みりん、米酢、しょうゆ、ごま油、マヨネーズ、鶏がらだし、ワンタンの皮	タラ、ハム、豚肉	玉ねぎ、にんじん、パプリカ、大根、ブロッコリー、もやし、にら、竹の子水煮、白菜	414kcal	16.4g	12.5g	1.3g
20	火	・ごはん ・まつかぜやき ・もやしのいそべあえ ・すましじる	ごはん、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ごま油	鶏肉、豆腐、みそ、のり、豚肉	玉ねぎ、にんじん、えのき、もやし、切り干し大根、ほうれん草、ごぼう、しめじ	428kcal	16.0g	13.5g	1.7g
21	水	☆家庭のお弁当☆							
22	木	・しょうゆラーメン ・とりチャーシュー ・カラフルサラダ	中華麺、鶏がらだし、しょうゆ、ごま油、酒、はちみつ、砂糖、米酢	鶏肉、みそ、ワカメ	玉ねぎ、にんじん、もやし、しめじ、キャベツ、しょうが、大根、コーン	448kcal	17.7g	10.5g	2.1g
23	金	・ごはん ・ホークピーンズ ・にんじんのツナあえ ・ブロッコリーのスープ	ごはん、ケチャップ、砂糖、鶏がらだし、片栗粉、しょうゆ	豚肉、大豆水煮、ツナ、ベーコン	玉ねぎ、トマト缶、にんじん、大根、もやし、キャベツ、しめじ、ブロッコリー	463kcal	15.6g	13.2g	1.4g
26	月	・ごはん ・メカジキのみそやき ・こんさいのおかかゴマあえ ・ごまつなのおすまし	ごはん、砂糖、みりん、しょうゆ、練り梅、ゴマ、じゃがいも	メカジキ、みそ、かつお節、鶏肉、油揚げ	にんじん、ごぼう、れんこん、切り干し大根、玉ねぎ、えのき、小松菜	428kcal	16.5g	13.1g	1.5g
27	火	・ごはん ・ぶたとはいくさいのトロロに ・ちくわのいそべやき ・ちゅうかコーンスープ	ごはん、ごま油、しょうゆ、片栗粉、油、鶏がらだし	豚肉、竹輪、青のり、鶏卵、豆腐	玉ねぎ、にんじん、えのき、白菜、長ねぎ、クリームコーン、コーン	453kcal	16.4g	13.2g	1.6g
28	水	☆家庭のお弁当☆							
29	木	・ごはん ・メンチカツ ・きのこのおひたし ・おとうふのみそしる	ごはん、片栗粉、パン粉、油、ソース、砂糖、しょうゆ、じゃがいも	豚肉、豆腐、油揚げ、みそ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん、えのき、しめじ、ほうれん草、ごぼう	429kcal	15.5g	12.5g	1.7g
30	金	〈ハロウィンこんだて〉 ・えだまめごはん ・マカロニグラタン ・パンキンサラダ ・ポパイスープ ・ハロウィンデザート	ごはん、酒、みりん、しょうゆ、ごま油、マカロニ、ホワイトソース、マヨネーズ、ゴマ、鶏がらだし、ハロウィンデザート	鶏肉、牛乳、ナチュラルチーズ	枝豆、玉ねぎ、しめじ、かぼちゃ、さつまいも、にんじん、きゅうり、大根、えのき、ほうれん草	494kcal	16.4g	13.2g	1.2g

※食材によって、献立が変わることがあります。
 ※アレルギーのお子様には、除去食・代替食を提供させていただきます。
 ※上記の栄養素量には、牛乳(100ml)を含んでおりません。

＜牛乳の栄養素量＞
 エネルギー：67Kcal
 たんぱく質：3.3g
 脂質：3.8g
 食塩：0.1g

＜目標栄養素量(牛乳を除く)＞
 エネルギー：440Kcal
 たんぱく質：16g
 脂質：13g
 食塩：1.5g

今年度の10月の給食は最初と最後の行事食がある珍しい組み合わせになりました。どちらもデザートがついて、見た目も可愛く仕上げますので、楽しみにしてくださいね。
 また、12日(月)は年少・年中組のみ給食、16日(金)は全園児ご家庭のお弁当となります。お手数をお掛けしますが、ご協力よろしくお願いたします。

