



# 2019.10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	火	・ケチャップライス ・コロツケ ・ひじきとれんこんのサラダ ・にんじんスープ	ごはん、鶏がらだし、トマトピューレー、ケチャップ、じゃがいも、パン粉、油、ソース、マヨネーズ、梅びしお、砂糖、しょうゆ	ツナ、豚肉、芽ひじき、ベーコン	玉ねぎ、ピーマン、さつまいも、にんじん、れんこん、ごぼう、キャベツ、しめじ	448kcal	13.8g	12.9g	1.6g
2	水	☆家庭のお弁当☆							
3	木	・ごはん ・ユーリンチー ・ほうれんそうのゴマよこし ・ちゅうかスープ	ごはん、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ、米酢、ゴマ、ごま油、鶏がらだし	鶏肉、豆腐、ワカメ	長ねぎ、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、もやし、きゅうり、えのき	422kcal	15.8g	14.5g	1.2g
4	金	・ごはん ・すきやきふうのもの ・ちくわとしらすのあえもの ・もやしのみそしる	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油	豚肉、高野豆腐、竹輪、しらす、みそ	玉ねぎ、しらたき、しめじ、にんじん、キャベツ、切り干し大根、もやし、えのき	437kcal	18.2g	12.9g	1.7g
7	月	・ごはん ・ぶたとじゃがいものいたためもの ・パンパシ ・たけのこのスープ	ごはん、油、じゃがいも、砂糖、しょうゆ、片栗粉、ゴマ、マヨネーズ、鶏がらだし、ごま油	豚肉、鶏肉、豆腐	にんじん、もやし、ほうれん草、玉ねぎ、竹の子水煮、しめじ	435kcal	17.0g	15.1g	1.3g
8	火	・ごはん ・アジのかばやきふう ・ごまつなひそべあえ ・とんじる	ごはん、小麦粉、油、砂糖、しょうゆ、みりん、ゴマ、ごま油、じゃがいも	アジ、油揚げ、のり、豚肉、みそ	小松菜、えのき、もやし、キャベツ、にんじん、玉ねぎ、ごぼう、大根、しめじ	436kcal	13.3g	14.1g	1.0g
9	水	☆家庭のお弁当☆							
10	木	<うんどうかいがんばれ> ・のりしおごはん ・はちみつレモンチキン ・こんさいサラダ ・ミネストローネ	ごはん、酒、油、しょうゆ、はちみつ、砂糖、マヨネーズ、ゴマ、ケチャップ、鶏がらだし	青のり、鶏肉、ウインナー	レモン汁、ごぼう、れんこん、にんじん、コーン、玉ねぎ、キャベツ、しめじ、トマト水煮	436kcal	17.6g	11.4g	1.4g
11	金	☆運動会準備の為、半日保育☆							
14	月	☆体育の日☆							
15	火	・ごはん ・タラのすぶたふう ・チヂミ ・はくさいのスープ	ごはん、油、酒、砂糖、しょうゆ、ケチャップ、米酢、片栗粉、小麦粉、ごま油、鶏がらだし	タラ、厚揚げ、高野豆腐	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、竹の子水煮、にら、白菜	461kcal	11.8g	12.2g	1.1g
16	水	・ごはん ・とりのバーベキューやき ・まめツナサラダ ・さといものみそしる	ごはん、砂糖、ケチャップ、はちみつ、ソース、マヨネーズ	鶏肉、大豆水煮、ツナ、油揚げ、みそ	ミックスビーンズ、キャベツ、もやし、にんじん、里芋、玉ねぎ、しめじ	438kcal	15.4g	13.9g	1.5g
17	木	☆家庭のお弁当☆							
18	金	・キーマカレー ・きのこのキッシュ ・だいこんのフレンチサラダ	ごはん、油、じゃがいも、ルウ、砂糖、米酢	豚肉、ベーコン、鶏卵、牛乳、ナチュラルチーズ	玉ねぎ、にんじん、さつまいも、しめじ、えのき、しいたけ、切り干し大根、キャベツ、コーン	447kcal	13.1g	15.7g	1.7g
21	月	・ごはん ・ぶたニラいため ・おんやさい ・サンラータン	ごはん、酒、砂糖、みりん、しょうゆ、ゴマ、ごま油、マヨネーズ、しょうゆ、米酢	豚肉、鶏肉	玉ねぎ、にら、かぼちゃ、ごぼう、キャベツ、ブロッコリー、しめじ、えのき、しいたけ、白菜	427kcal	16.6g	13.9g	1.7g
22	火	☆即位礼正殿の儀の為、祝日☆							
23	水	☆家庭のお弁当☆							
24	木	・ごはん ・まつかぜやき ・おでんふうのもの ・おあげとうふのおすまし	ごはん、砂糖、ゴマ、油、じゃがいも、酒、しょうゆ	鶏肉、みそ、竹輪、さつまいも、油揚げ、豆腐	玉ねぎ、にんじん、ごぼう、大根、しめじ	422kcal	19.0g	11.0g	1.8g
25	金	・ワカメごはん ・メカジキのピザやき ・スイートポテトサラダ ・ペイザンヌスープ	ごはん、酒、油、ケチャップ、トマトピューレー、じゃがいも、マヨネーズ、鶏がらだし	ワカメ、メカジキ、ウインナー、ナチュラルチーズ、ベーコン	玉ねぎ、ピーマン、コーン、さつまいも、にんじん、ブロッコリー、キャベツ	437kcal	14.3g	15.1g	1.2g
28	月	・ごはん ・あつあげのにくみそがけ ・くきわかめのさっぱりあえ ・かまぼこいりおすまし	ごはん、油、砂糖、しょうゆ、米酢、ごま油、酒	厚揚げ、豚肉、みそ、荳わかめ、かまぼこ	玉ねぎ、にんじん、しいたけ、ピーマン、切り干し大根、えのき、小松菜	421kcal	15.6g	13.6g	1.6g
29	火	・ごはん ・さわらのごうみやき ・はっぽうさい ・ワナンチスープ	ごはん、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油、じゃがいも、片栗粉、ワナンチの皮、鶏がらだし	さわら、豚肉	しょうが、ねぎ、竹の子水煮、しめじ、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、チンゲン菜、白菜、もやし、しいたけ、にら	443kcal	17.5g	13.6g	1.5g
30	水	☆家庭のお弁当☆							
31	木	<ハロウィンこんだて> ・かぼちゃごはん ・とりのコンフレックやき ・オーロラサラダ ・ブロッコリーのスープ ・ハロウィンデザート	ごはん、酒、ゴマ、小麦粉、パン粉、コーンフレーク、油、ソース、マカロニ、マヨネーズ、ケチャップ、油、鶏がらだし、プリン	鶏肉、バルメサンチーズ、ハム	かぼちゃ、さつまいも、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ	471kcal	19.5g	11.8g	1.3g

※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
--



10月17日(木)は運動会予備日のため、前日16日(水)とお弁当の日を入れ替えさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、お間違えのないよう卒ご協力の程よろしくお願いたします。