

10月の献立表



ふじま幼稚園 2022年 10月



日	曜日	昼食	さいりょう			その他
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの	
		午前おやつ 午後おやつ	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・葉類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	土	ヒビンパチャーハン じゃがバター コーンのスープ ポーロ せんべい 麦茶	豚肉	人参,もやし,ほうれん草,にんにく,生姜 コーン,しめじ,玉葱	胡麻油,砂糖,胡麻,米 じゃが芋,マーガリン かぼちゃポーロ 星たべよ	醤油,みりん 塩 コンソメ,塩,こしょう
3	月	鶏肉の塩麹焼き 錦糸和え キャベツの味噌汁 ご飯 南瓜ポーロ ジャムクッキー 牛乳	鶏肉 玉子 厚揚げ,味噌	人参,胡瓜,もやし きゃべつ	砂糖 米 かぼちゃポーロ 小麦粉,砂糖,マーガリン,いちごジャム	麦茶 塩こうじ 酢,塩 天然だし ベーキングパウダー
4	火	厚揚げの野菜あんかけ キャベツと枝豆のサラダ 玉葱の味噌汁 ご飯 ゆでブロッコリー 大学芋 麦茶	厚揚げ 味噌	しめじ,玉葱,赤パプリカ,黄パプリカ,生姜 きゃべつ,枝豆,人参 玉葱,わかめ ブロッコリー	サラダ油,砂糖,片栗粉 砂糖,サラダ油 米 さつま芋,サラダ油,砂糖,胡麻	たれ,天然だし,醤油 塩,こしょう,酢 天然だし 醤油 麦茶
5	水	鯖の味噌焼き ひじき煮 大根の味噌汁 ご飯 バナナ マカロニきなこ 麦茶	鯖,味噌 油揚げ 味噌	ひじき,人参,白滝,いんげん 大根,なめこ バナナ	サラダ油,砂糖 米 シエルマカロニ,砂糖	料理酒,みりん 醤油,天然だし 天然だし 麦茶
6	木	鶏の照り焼き 小松菜と海苔のサラダ なすの味噌汁 ご飯 チーズ ミルク寒天ゼリー 麦茶	鶏肉 味噌 チーズ 牛乳	小松菜,もやし,焼のり 揚げ茄子,豆苗 みかん缶	胡麻油 焼麩 米 砂糖	醤油,料理酒,みりん 醤油,酢 天然だし 寒天 麦茶
7	金	コロック コールスロー きのこシチュー ご飯 人参煮 ためきうどん 麦茶	豚肉,牛乳 かまぼこ	きゃべつ,胡瓜,コーン 玉葱,しめじ,マッシュルーム 人参 わかめ	野菜コロック サラダ油 米 うどん,砂糖,天かす	中濃ソース コールスロードレッシング 塩,コショウ 丸刈鹿シチューフレーク 天然だし,醤油,塩,みりん 麦茶
8	土	他人丼 ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト ウエハース せんべい 麦茶	玉子,豚肉 油揚げ,味噌 ヨーグルト	玉葱,グリーンピース ほうれん草	片栗粉,米 ウエハース せんべい	醤油,みりん,料理酒,天然だし 天然だし 天然だし 麦茶
11	火	トマトスバゲティ ほうれん草とコーンサラダ オレンジ 南瓜ポーロ ブラウニー 牛乳	ウインナー	にんにく,人参,玉葱,しめじ,水煮トマト ほうれん草,コーン オレンジ	スバゲティ,サラダ油 マヨドレ かぼちゃポーロ 小麦粉,ミルクココア,砂糖 マーマレードジャム,マーガリン	クチャップ,塩,醤油 塩 ベーキングパウダー
12	水	フリの照り焼き もやしとしらすのサラダ じゃが芋の味噌汁 ご飯 ゆでじゃが芋 ストロベリーゼリー 麦茶	ぶり しらす さつま揚げ	もやし,胡瓜,人参	砂糖 砂糖,胡麻油 じゃが芋 米 じゃが芋 いちごゼリーの素	醤油,料理酒 醤油,酢 天然だし,塩,醤油 麦茶
13	木	かに豆腐 ボークシューマイ 中華スープ ご飯 人参煮 にゅうめん 麦茶	豆腐,かにかま しゅうまい ベーコン	長葱,干し椎茸,グリーンピース 青梗菜,人参 人参 ほうれん草	片栗粉 米 そうめん,砂糖,花麩	塩,鶏がらスープ 鶏がらスープ,塩 天然だし,醤油,塩,みりん,料理酒 麦茶
14	金	カレーピラフ マカロニグラタン サワークラウト オニオンスープ バナナ コーンフレークヨーグルト 牛乳	鶏肉,牛乳,チーズ ベーコン	玉葱 玉葱 白菜,レモン 玉葱,ほうれん草 バナナ 黄桃缶	米 マカロニ,サラダ油,マーガリン,パン粉 オリーブオイル コーンフレーク,砂糖	カレー粉,塩 ホワイトソース,塩,こしょう 塩,こしょう コンソメ,塩
15	土	サンドイッチ(ツナ) サンドイッチ(ジャム) ミルク味噌スープ ゼリー チーズ クラッカー 麦茶	ツナ 牛乳,味噌 チーズ	玉葱 玉葱,絹さや,人参	食パン,マヨドレ 食パン,いちごジャム,マーガリン さつま芋 オレンジゼリーの素 クラッカー	塩,こしょう 天然だし 麦茶
17	月	あじフライ 切干大根 豆腐の味噌汁 ご飯 蒸し南瓜 マッシュマロおこし 牛乳	あじ,玉子 油揚げ 豆腐,味噌	切干大根,人参 わかめ 南瓜	小麦粉,パン粉,サラダ油 砂糖 米 マッシュマロ,マーガリン コーンフレーク	塩,こしょう,中濃ソース 醤油,みりん,だし汁 天然だし
18	火	豚みそ丼 磯香和え はんぺんのすまし汁 大根煮 ココア蒸しパン 牛乳	豚肉,味噌 はんぺん 牛乳	人参,いんげん,玉葱 きゃべつ,人参,えのき草,焼のり みつ葉 大根	サラダ油,砂糖,米 ホットケーキミックス,サラダ油 ミルクココア	醤油 醤油 塩,天然だし,醤油

10月の献立表

ふじま幼稚園 2022年 10月



日	曜日	昼食 午前おやつ 午後おやつ	さいりょう			その他
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ かや体温となるもの	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・葉類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
19	水	鶏のタルタル焼き レンコンの金平 なめこの味噌汁 ご飯 チーズ オレンジフルーチェ 麦茶	鶏肉 味噌	玉葱,パセリ 蓮根,人参 なめこ,万能葱	マヨドレ,砂糖 砂糖,サラダ油 米	塩,こしょう,酢 醤油,みりん,だし汁 天然だし
20	木	醤油ラーメン 青菜と玉子の和え物 ミートボール ふかし芋 おかかチーズおにぎり 麦茶	チーズ 牛乳	わかめ,コーン,もやし ほうれん草,人参	中華麺 サラダ油,砂糖 砂糖,片栗粉 さつま芋 米	醤油ラーメンスープ,塩,こしょう 塩,醤油 醤油 醤油 麦茶
21	金	豚肉と里芋の煮物 大根サラダ 白菜の味噌汁 ご飯 ヨーグルト ジャムパン 牛乳	豚肉 ツナ 油揚げ,味噌	人参,干しいたけ,グリーンピース 大根,コーン 白菜	里芋,砂糖 マヨネーズ 米	醤油,みりん,だし汁 こしょう,塩 天然だし
24	月	鯖のごま味噌漬け焼き ビーフソテー さつま芋の味噌汁 ご飯 大根煮 アメリカンドック 麦茶	鯖,味噌 豚肉 味噌	人参,長葱,赤パプリカ 豆苗 大根	砂糖,胡麻 ビーフン さつま芋 米	みりん 塩,醤油 天然だし
25	火	ハヤシライス ブロッコリーサラダ グレーゼリー ゆでじゃが芋 ジャムスコーン 牛乳	豚肉	玉葱,マッシュルーム,グリーンピース ブロッコリー,カリフラワー	サラダ油,米 マヨドレ ぶどうゼリーの素 じゃが芋 小麦粉,マーガリン,砂糖	クチャップ 麦茶 アレルギー対応ハヤシフレーク,ウスターソース クチャップ,コンソメ,塩,こしょう 塩,こしょう
26	水	マーボー豆腐丼 しらす和え 中華スープ リンゴ ミルクくすもち 麦茶	豆腐,豚肉,味噌 しらす 豆腐	玉葱,人参,長葱,にんにく,生姜 小松菜 玉葱	サラダ油,胡麻油,砂糖,片栗粉,米	醤油 だし汁,醤油 鶏がらスープ,塩
27	木	ふくさたまご ツナサラダ じゃが芋のスープ ロールパン 蒸し南瓜 五平もち(おにぎりの形) 麦茶	玉子,豚肉 ツナ	干し椎茸,筍,人参 ほうれん草,人参 コーン,ブロッコリー 南瓜	砂糖,サラダ油 マヨネーズ じゃが芋 ロールパン	天然だし,醤油 塩 コンソメ,塩
28	金	けんちんうどん 納豆和え オレンジ 人参煮 ピーチゼリー 麦茶	鶏肉 納豆	大根,人参,ごぼう,長葱 きゃべつ,胡瓜,人参 オレンジ 人参	うどん,里芋 胡麻油	天然だし,醤油 醤油
29	土	三色丼 里芋の煮物 花麩のすまし汁 南瓜ポーロ せんべい 麦茶	鶏肉,桜でんぶ 豆腐	ほうれん草,グリーンピース	砂糖,米 里芋,砂糖 花麩 かぼちゃポーロ せんべい	醤油,みりん だし汁,醤油 天然だし,塩,醤油
31	月	ハンバーグ スパサラダ パンフキンスープ マロンハロア ご飯 ゆでブロッコリー ジャムクラッカー 麦茶	ハンバーグ 牛乳	人参 人参,胡瓜 南瓜,玉葱	サラダ油,砂糖 スパゲティ,マヨドレ ハロアアの素,チョコレートソース 米 クラッカー,ブルーベリージャム	塩 アレルギー対応シチューフレーク,コンソメ こしょう,塩

※27品目アレルギー不使用の食材には アレルギー と表記しています
※都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください

給食室より

【食欲の秋です】

実りの秋、味覚の秋がやってきました。秋の味覚としては、リンゴ、ブドウ、秋刀魚、秋ナス等です。
[秋ナスは嫁に食わずな]という故事・ことわざがあります。
[ナスの中でも秋が一番おいしいので、姑が嫁に食べさせない]といった内容ですが、このような話を交えながら、子供の興味を引いて色々な秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。



献立種類	栄養素	目標栄養価	平均栄養価
1歳〜2歳	エネルギー	460kcal	415kcal
	たんぱく質	15.2〜23.2g	13.3g
3歳〜5歳	エネルギー	550kcal	534kcal
	たんぱく質	19.0〜28.9g	16.9g

※目標栄養価は昼食とおやつの場合の合計したものととなります