



10月 給食献立表

令和3年
中野幼稚園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
1	金	317kcal 15.1g 7.2g 1.1g	ご飯 キャベツと豚肉の炒め煮 高野豆腐の煮物 味噌汁	豚肉 高野豆腐 だし 味噌	キャベツ・玉ねぎ 人参 ピーマン ねぎ	米・なたね油 しょうゆ・上白糖 酒・片栗粉 みりん・おつゆ麩
4	月	435kcal 17.2g 17.6g 1.7g	ご飯 鶏のかりん揚げ ブロッコリーサラダ すまし汁	鶏肉 ツナ かまぼこ だし	しょうが・ブロッコリー コーン・人参 玉ねぎ 大根	米・片栗粉 上白糖・みりん しょうゆ・植物油 和風ドレッシング・塩
5	火	336kcal 16.4g 5.8g 2.1g	ご飯/肉豆腐 小松菜の和え物 味噌汁 オレンジ	豆腐 牛肉 揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 グリーンピース・小松菜 ねぎ オレンジ	米 みりん 上白糖 しょうゆ
6	水	333kcal 13.9g 7.2g 1.7g	ご飯 豚肉のポン酢炒め 根菜の金平 味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	玉ねぎ・エリンギ 人参・ねぎ ごぼう・インゲン わかめ	米・ポン酢 なたね油・ごま ごま油・上白糖 みりん・しょうゆ
7	木	305kcal 16.9g 6.7g 1.2g	ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草のおかか和え 味噌汁	赤魚 だし かつお節 味噌	しょうが・ほうれん草 人参・なめこ 玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ 酒 みりん 上白糖
8	金	352kcal 15.6g 10.5g 2.6g	ご飯 鶏肉の胡麻タレ焼き 大根の煮物 味噌汁	鶏肉 だし 味噌	大根・人参 インゲン・かぼちゃ 玉ねぎ わかめ	米・ごま 上白糖・しょうゆ みりん なたね油
11	月	345kcal 18g 8.3g 2.2g	ご飯 さばの味噌煮 白菜のゆかり和え すまし汁	さば 味噌 だし	玉ねぎ・しょうが 白菜・人参 しその香 わかめ	米・酒 上白糖・みりん しょうゆ・おつゆ麩 塩
12	火	427kcal 17g 17.8g 1.5g	ご飯/鶏のしょうゆマヨ焼き 小松菜の白和え 味噌汁 りんご	鶏肉・豆腐 揚げ 白味噌 味噌	玉ねぎ・人参 小松菜・しめじ もやし りんご	米・マヨネーズ しょうゆ・なたね油 上白糖 酒
13	水	387kcal 14.5g 9.1g 1.7g	色どりごはん 切干大根の煮物 味噌汁	鶏ミンチ・だし 錦糸玉子・揚げ 厚揚げ 味噌	玉ねぎ・人参 ほうれん草・切干大根 インゲン ねぎ	米・上白糖 みりん・しょうゆ 片栗粉 なたね油
14	木	307kcal 13.6g 6g 1.6g	ご飯 豚肉の中華炒め 春雨サラダ 中華スープ	豚肉 厚揚げ チキンスープ	玉ねぎ・もやし 人参・ピーマン きゅうり・わかめ えのき	米・しょうゆ 塩・なたね油 春雨・上白糖 酢
15	金		運動会準備			
18	月		振替休園			
19	火		運動会予備			

日	曜日	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	昼食	材 料 名		
				赤: 血や肉を作る	緑: 体の調子を整える	黄: 熱や力の元になる
20	水	428kcal 20.4g 12.6g 2.1g	ご飯 アジフライ ブロッコリーの和え物 味噌汁	あじ 味噌	ケチャップ・ブロッコリー 人参 大根 玉ねぎ	米・小麦粉 パン粉・塩 植物油・ウスターソース しょうゆ・上白糖
21	木	258kcal 8.7g 2.1g 1.1g	きのこの炊き込みご飯 かぼちゃの煮物 豚汁	揚げ だし 豚肉 味噌	人参・エリンギ まいたけ・しめじ かぼちゃ・インゲン ごぼう・ねぎ	米・酒 塩・みりん しょうゆ 上白糖
22	金	299kcal 14.2g 4.3g 1.7g	ご飯 牛肉のしぐれ煮 白菜と厚揚げの煮浸し すまし汁	牛肉 厚揚げ だし 湯葉	玉ねぎ・人参 グリーンピース・しょうが 白菜・ほうれん草 みつば	米・系こんにやく 酒・上白糖 しょうゆ 塩
25	月	426kcal 18.3g 14.3g 1.9g	ご飯 鶏肉のみそ焼き ブロッコリーのおかか和え かき玉汁	鶏肉・白味噌 かつお節 鶏卵 だし	ブロッコリー 人参 玉ねぎ ねぎ	米・上白糖 みりん・酒 なたね油・しょうゆ 塩・片栗粉
26	火	361kcal 14.1g 7g 1.2g	ご飯/豆腐ハンバーグ キャベツのごまだれ和え じゃが芋のスープ りんご	鶏ミンチ 豆腐 コンソメ	玉ねぎ・しょうが キャベツ・コーン パプリカ・人参 パセリ・りんご	米・パン粉・片栗粉 上白糖・塩 酢・しょうゆ ごまだれ・じゃが芋
27	水	302kcal 16.7g 2.9g 1.4g	ご飯 豚肉のしょうが焼き 白菜の甘酢和え 味噌汁	豚肉 味噌	玉ねぎ・しょうが 白菜 人参 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖 酢 さつま芋
28	木	289kcal 14.4g 4.3g 1g	ご飯 柳川風煮 インゲンの味噌和え すまし汁	鶏卵 牛肉 だし 白味噌	ごぼう・玉ねぎ 人参・みつば インゲン えのき	米・しょうゆ みりん 上白糖 塩
29	金	334kcal 18.3g 9.4g 1.3g	ご飯 鯖の塩焼き ひじきの彩和え 味噌汁	さば 揚げ 味噌	ひじき・人参 ほうれん草・きゅうり 白菜 ねぎ	米・塩 なたね油・しょうゆ 酢・上白糖 ごま油

