

平成29年度給食献立表 10月

かみひろや幼稚園
管理栄養士 金井塚 智子

日	曜	献立	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	主な食材・調味料
2	月	ごはん マーボーナス 青菜のお浸し 焼売 ブルーベリーゼリー 牛乳	487	17.3	米 なす 人参 長ねぎ 厚揚げ 豚肉 青梗菜 コーン もやし
3	火	ごはん(ふりかけ) 鶏肉の唐揚げ レ タス 五目豆 いちごムース 牛乳	490	16.5	米 鶏肉 大豆 人参 れんこん 牛蒡 さつま揚 げ 椎茸 こんにゃく
4	水	ト十五夜メニュート丸パン スコッチ エッグ ブロッコリーたらこソース 十五夜ゼリー みかんジュース	512	18.0	パン 卵 豚肉 ブロッコリー 明太子 マヨネーズ
5	木	ごはん 豚肉のしゃぶしゃぶ 南瓜の 甘煮 ヨーグルト 牛乳	496	17.3	米 豚肉 胡麻ドレッシング レタス パプリカ 玉ねぎ 南瓜
6	金	わかめごはん さばの竜田甘酢あなか け かぶの塩昆布和え 巨峰 牛乳	476	19.0	米 わかめ さば 人参 筍 椎茸 かぶ 塩昆布
9	月	体育の日			
10	火	ごはん 肉じゃが もやしとえびの和 え物 プリン(乳卵不使用) 牛乳	501	17.3	米 じゃがいも 人参 玉ねぎ 白滝 豚肉 もやし わかめ えび
11	水	食パン(メイプル) 肉団子スープ 南 瓜のグラタン(乳卵不使用) 梨 牛乳	498	18.4	食パン 鶏肉 白菜 人参 春雨 玉ねぎ 南瓜
12	木	ごはん ブリの照り焼き ひじきの煮 物 バナナ 牛乳	490	21.0	米 ぶり ひじき 人参 こんにゃく 大豆 厚揚げ
13	金	スパゲティミートソース アメリカン ドッグ ブロッコリーとハムのサラダ オレンジ 牛乳	509	17.5	パスタ 豚肉 ブロッコリー 玉ねぎ コーン
16	月	運動会代休			
17	火	十五穀ごはん 鮭のホイル焼き 金平 ごぼう キウイフルーツ 牛乳	497	20.0	米 ごま そば 鮭 玉ねぎ しめじ もやし ごぼう 人参 こんにゃく
18	水	生クリームサンド ウインナー お豆 腐のサラダ 柿 牛乳	523	17.5	パン 生クリーム みかん パイン 豚肉 豆腐 わかめ パプリカ 胡瓜
19	木	しょうゆラーメン 青梗菜のソテー ゆで卵 はちみつレモンゼリー 牛乳	514	20.3	中華麺 卵 わかめ 豚肉 青梗菜 なると もやし コーン
20	金	パンプキンカレー 福神漬け 大根サ ラダ パイナップル 牛乳	500	20.0	米 カレールー 南瓜 鶏肉 人参 じゃがいも 玉ねぎ 大根 ハム 胡瓜
23	月	くりごはん 豚汁 白菜の浅漬け つ くね串 りんご 牛乳	503	18.5	米 くり 大根 人参 長ねぎ 鶏肉 こんにゃく みそ 油揚げ 白菜
24	火	ごはん(ゴマ塩) ちくわ磯辺揚げ 大根 と厚揚げの煮物 蒸しケーキ 牛乳	487	18.4	米 ごま ちくわ 青のり 大根 厚揚げ 人参
25	水	塩パン コンソメスープ ごぼうサラ ダ バナナ 牛乳	529	17.5	パン 白菜 マカロニ 玉ねぎ 人参 ごぼう マヨネーズ コーン
26	木	さつまいもごはん 煮魚 いんげんお かか和え ももゼリー 牛乳	497	16.4	米 さつまいも カレイ いんげん かつお節
27	金	きつねうどん たこ焼き キャベツの ゴマ和え ぶどうヨーグルト 牛乳	489	18.0	うどん 油揚げ 人参 大根 椎茸 長ねぎ 鶏肉 タコ キャベツ ごま
30	月	焼きそば チキンナゲット 春雨の酢 の物 ミニたい焼き 牛乳	521	20.3	中華麺 豚肉 もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ 鶏肉 春雨 ケチャップ 胡瓜 わかめ
31	火	トハロウィンメニュート ピラフ パ ンプキンハンバーグ ツナサラダ ハ ロウィンババロア(乳卵不使用) 牛乳	545	18.5	米 人参 豚肉 かぼちゃ ツナ パプリカ わかめ 胡瓜

※緑の文字は鶴ヶ島産の有機野菜を使用する予定です。食材の都合により献立を変更する可能性があります。
※10月17日から23日まで栄養士の実習生が2名入ります。