10月 給食予定献立表（鶴来第一幼稚園）

2019年

日	曜	献立	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	（その他の食品）	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
1	火	五目ちゃんぽん風ラーメン 鶏の甘酢あん ごまキャベツ バナナ ごはんいりません　ご当地グルメ 長崎県　めんの日	豚肉・かまぼこ/鶏肉	ラーメン・油/砂糖・片栗粉 いりごま・ごま油	もやし・人参・白菜・ねぎ・木耳 キャベツ・にんにく/バナナ	豚骨ラーメンの素・酢・塩 こしょう	395 13.9 13.5 1.3
2	水	カラフルピーマンの麻婆丼 春雨入り華風和え 若布とえのきのスープ みかん 10/2は「豆腐の日」	木綿豆腐・豚肉/油揚げ わかめ	砂糖・ごま油・片栗粉/春雨	ねぎ・椎茸・赤パプリカ 黄パプリカ・ピーマン・にんにく しょうが/キャベツ・人参・木耳 えのき/みかん	みりん・醤油・酢・塩・だし	166 7.2 7.0 1.1
3	木	鶏の唐揚げ 里芋のころころ煮 具沢山のみそ汁 オレンジ みんな大好きメニュー	鶏肉/木綿豆腐・みそ	片栗粉・油/六角里芋 砂糖	しょうが/蒟蒻・人参・インゲン 大根/ごぼう・ねぎ/オレンジ	みりん・醤油・だし	275 14.1 15.3 1.8
4	金	開きイワシのマヨネーズパン粉焼き 花野菜のソテー オニオンスープ パイナップル 10/4は「イワシの日」	開きイワシ/わかめ	パン粉・マヨネーズ・油	にんにく・パセリ粉/カリフラワー ブロッコリー・コーン/玉葱・人参 パイナップル	塩・こしょう	211 12.4 10.9 0.7
7	月	白身魚のあんかけ ひじきの炒め煮 麩と玉葱のみそ汁 レモンケーキ 和メニュー	白身魚/ひじき・油揚げ みそ	片栗粉・油・砂糖/麩 ケーキミックス	人参・グリンピース・糸蒟蒻 玉葱/レモン	みりん・醤油・だし	229 15.1 3.3 3.3
8	火	和風おろしハンバーグ 蓮根チップス インゲンのソテー 椎茸と玉葱のスープ リンゴ みんな大好きメニュー	牛肉・豚肉・鶏肉	パン粉・油・片栗粉	玉葱・しょうが・大根/蓮根 インゲン/椎茸/りんご	だし・みりん・醤油・塩 こしょう	292 10.5 16.2 1.4
9	水	肉じゃが煮 白菜としめじの胡麻よごし 茄子と油揚げのみそ汁 パイナップル 和メニュー	豚肉/油揚げ・みそ	じゃが芋・油・砂糖 すりごま	玉葱・人参・糸蒟蒻・インゲン 白菜・しめじ/なす/パイナップル	みりん・醤油・だし	195 7.8 4.9 1.7
10	木	豚丼 白菜の浅漬け 大根と人参のみそ煮 フルーツinゼリー 丼メニュー	豚肉・みそ ピーチゼリーの素	油・砂糖	しょうが・玉葱・ごぼう グリンピース/白菜/大根・人参 りんご・黄桃缶・パイン缶	みりん・醤油・だし・塩	215 13.7 7.9 2.6
11	金	チキンのトマトソース煮こみ 具沢山のマカロニソテー 白菜と若布のみそ汁 リンゴ みんな大好きメニュー	鶏肉/ツナ缶/わかめ・みそ	小麦粉・油・砂糖/マカロニ	玉葱・トマト・マッシュルーム トマト水煮・にんにく/コーン キャベツ・人参・椎茸/白菜 りんご	ケチャップ・塩・こしょう だし	257 5.6 10.6 1.9
15	火	鰆の味噌煮 花かまぼこ 切干大根の炒め煮 花麩と貝割れのお吸い物 米粉のリンゴケーキ 和メニュー	さわら・みそ/花かまぼこ 油揚げ/豆乳	砂糖/花麩/油・米粉 片栗粉	しょうが/切干大根・人参 貝割れ/りんご	醤油・みりん・だし ベーキングパウダー	344 17.2 11.7 3.2
16	水	お弁当の日					
17	木	大豆ミートのから揚げ スタミナ納豆 具沢山のみそ汁 みかん マクロビオティックの日	大豆ミート・しょうが・にんにく・みりん・醤油・片栗粉・油 納豆・豆プラス・にら・ミニねぎ・白ごま・醤油 大根・ごぼう・人参・里芋・白菜・油揚げ・みそ・だし みかん				202 11.7 9.1 1.5
18	金	ウインナーと木の子のスパゲティ ポテトのチーズ焼き 野菜スープ パイナップル ごはんいりません　パスタの日	ウインナー・焼きのり ミックスチーズ/わかめ	スパゲティ・オリーブ油/油 じゃが芋	にんにく・椎茸・しめじ・えのき 玉葱/キャベツ・人参・青菜 パイナップル	こしょう・塩・醤油	363 10.9 8.8 1.0
21	月	白すと青菜のふりかけ あじのーロフライ 二色おかか和え けんちん汁 みかん マクロビオティックの日	しらす干し・青菜・白ごま あじ・塩・こしょう・小麦粉・パン粉・油・ケチャップ キャベツ・人参・花かつお・醤油 木綿豆腐・里芋・大根・ごぼう・人参・糸蒟蒻・だし・醤油・ごま油 みかん				208 11.1 8.8 1.3
22	火	即位の礼					
23	水	お弁当の日					
24	木	味噌カツ　トマト 温やっこ もやしと若布のお吸い物 パイナップル みんな大好きメニュー	豚肉・みそ/木綿豆腐 花かつお/わかめ	小麦粉・パン粉・油・砂糖	トマト/しょうが・ミニネギ/もやし パイナップル	みりん・醤油・だし	313 16.4 14.5 1.8
25	金	カレーライス コールスロー キャンディチーズ 柿 カレーの日	豚肉/キャンディチーズ	油・じゃが芋・カレールウ	玉葱・人参/キャベツ・胡瓜 コーン/柿	手作りドレッシング	266 6.4 15.4 2.6
28	月	エビのトマト炒め スパニッシュオムレツ 野菜のトマトスープ オレンジ 世界味めぐり スペイン	エビ/卵・ツナ缶	オリーブ油/じゃが芋・油	にんにく・玉葱・三色ピーマン トマト/ほうれんそう・人参・青菜 トマトジュース/オレンジ	ケチャップ・塩・こしょう	148 9.8 6.9 1.9
29	火	さんまの蒲焼き丼 炒り鶏 切干大根と若布のみそ汁 リンゴ どんぶりの日	さんま/鶏肉/わかめ・みそ	片栗粉・油・砂糖/里芋	蓮根・人参・蒟蒻・ごぼう インゲン/切干大根/りんご	みりん・醤油・だし	266 10.4 14.4 2.2
30	水	きつねうどん ちくわの天ぷら 南瓜の甘煮 バナナ ごはんいりません　めんの日	油揚げ/ちくわ	うどん/小麦粉・油/砂糖	ほうれん草・ねぎ/南瓜 グリンピース/バナナ	だし・みりん・醤油	290 9.2 3.9 1.8
31	木	ハッシュドポーク ウインナーとブロッコリーの炒め 南瓜のプチケーキ ハロウィン	豚肉/ウインナー ホイップクリーム	油・ブラウンシチュールウ ケーキミックス・砂糖	玉葱・マッシュルーム グリンピース/コーン ブロッコリー・しめじ/南瓜	塩・こしょう	335 10.7 18.1 2.6

材料等の都合により献立を変更することがありますのでよろしくお願いいたします。
※カレー・丼の日は大きめのお弁当箱にごはんを入れてください。ごはんがいらない日はお弁当箱もいりません。
スプーン・コップのイラストがある日は、スプーン・コップを持ってきてください。