

10月の献立表

令和5年

🎃👼👶 かもめ幼稚園

日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
2	月	ご飯 あじの香味焼き ひじきの煮物 みそ汁	米 あじ ねぎ 油揚げ 芽ひじき 人参 ブロッコリー キャベツ えのき	お茶 アンパン煎餅	牛乳 チーズむしぼん
3	火	ご飯 鶏のから揚げ ポテトサラダ コンソメスープ お誕生会デザート	米 鶏肉 じゃが芋 胡瓜 人参 チーズ もやし わかめ メープルプチケーキ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 フルーツヨーグルト
4	水	旨塩うどん 南瓜の煮物 バナナ	うどん 豚肉 大根 人参 しいたけ ねぎ 小松菜 南瓜 バナナ	お茶 ルウアンクワカー	牛乳 鮭おにぎり
5	木	ポークカレー(麦ご飯) わかめサラダ ピーチゼリー	米 押し麦 豚肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース 白菜 胡瓜 わかめ カニカマ ピーチゼリー	お茶 Caウエハース	牛乳 ジャムサンド
6	金	そぼろ丼 炒り豆腐 みそ汁 オレンジ	米 鶏ひき肉 玉ねぎ ほうれん草 人参 豆腐 ごぼう しめじ いんげん 大根 葉大根 オレンジ	お茶 ビスコ	牛乳 コーンフレーククランチ
7	土	ご飯 チャブチ さつま芋煮 すまし汁	米 豚肉 春雨 もやし 人参 さつま芋 麩 ほうれん草	お茶 マンナビスケット	牛乳 ばかうけ
10	火	ご飯(ふりかけ) 厚揚げと大根の甘辛炒め 春雨サラダ みそ汁	米 かつおふりかけ 厚揚げ 豚ひき肉 大根 人参 春雨 ほうれん草 わかめ 錦糸卵 なす 玉ねぎ	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 フライドポテト
11	水	きのご飯 鶏肉の甘酢あん 白菜のゆかり和え みそ汁	米 しめじ えのき ごぼう 人参 油揚げ グリンピース 鶏肉 玉ねぎ かまぼこ はくさい 胡瓜 豆腐 小松菜	お茶 ルウアンクワカー	牛乳 人参蒸しパン
12	木	ツナトマトスパゲティ 蒸しどりのサラダ りんごジュース	スパゲティ ツナ 玉ねぎ コーン 蒸し鶏 キャベツ トマト りんごジュース	お茶 ビスコ	牛乳 揚げ玉おかかおにぎり
13	金	おさつカレー(麦ご飯) ハムサラダ りんご	米 押し麦 豚肉 さつま芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ハム キャベツ 胡瓜 人参 りんご	お茶 Caウエハース	牛乳 きなこ揚げパン
14	土	ご飯 鶏のみそ炒め もやしの磯和え すまし汁	米 鶏肉 玉ねぎ もやし 人参 油揚げ 里芋	お茶 マンナビスケット	牛乳 ムーンライト
16	月	ご飯 さわらの照り焼き がんもと長芋煮 みそ汁 オレンジ	米 さわら がんも 長芋 人参 キャベツ 豆腐 オレンジ	お茶 アンパン煎餅	牛乳 ごまホットケーキ
17	火	おにぎり2種 宮城:芋煮 ちくわの磯揚げ パイン缶	米 豚肉 里芋 大根 ごぼう 人参 しめじ ねぎ 竹輪 ブロッコリー パイン缶	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 りんごむしぼん
18	水	中華丼 焼売とブロッコリー かきたまスープ	米 豚肉 えび 白菜 玉ねぎ 人参 たけのこ 絹さや シューマイ ブロッコリー 卵 しいたけ コーン	お茶 ルウアンクワカー	牛乳 プリン
19	木	ご飯 豚肉の生姜炒め 宮城:なす炒り みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 油揚げ なす 玉ねぎ ピーマン 白菜 人参	お茶 ビスコ	牛乳 さつま芋茶巾しぼり
20	金	チキンカレー(麦ご飯) ツナサラダ ビルクル	米 押し麦 鶏肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース ツナ ブロッコリー 胡瓜 トマト ビルクル	お茶 Caウエハース	牛乳 フルーチェ
23	月	わかめご飯 照り焼きチキン パンブキンサラダ みそ汁	米 わかめ 鶏肉 南瓜 胡瓜 人参 チーズ 白菜 小松菜	お茶 アンパン煎餅	牛乳 フライド大根
24	火	肉うどん キャベツの炒め物 もも缶	うどん 豚肉 かまぼこ ほうれん草 ねぎ キャベツ 魚肉ソーセージ 玉ねぎ 人参 もも缶	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 さつま芋ご飯おにぎり
25	水	ご飯 マーボー豆腐 茹でブロッコリー 中華スープ	米 豚ひき肉 豆腐 玉ねぎ 人参 しいたけ ピーマン ブロッコリー 人参 もやし ほうれん草	お茶 ルウアンクワカー	牛乳 ツナサンド
26	木	ご飯 鶏肉とさつま芋の甘辛だれ ひじきサラダ せんべい汁	米 鶏肉 さつま芋 人参 芽ひじき 白菜 胡瓜 人参 せんべい しめじ ねぎ ごぼう 大根	お茶 ビスコ	牛乳 バナナヨーグルト
27	金	ビーフカレー(麦ご飯) もやしと胡瓜のナムル りんご	米 押し麦 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 グリンピース もやし 胡瓜 人参 コーン りんご	お茶 Caウエハース	牛乳 お野菜ホットケーキ
28	土	ご飯 ポークチャップ こふき芋 わかめスープ	米 豚肉 玉ねぎ カラフルピーマン じゃが芋 パセリ わかめ ねぎ	お茶 マンナビスケット	牛乳 カステラ
30	月	バターロールパン 南瓜シチュー オーロラサラダ パイン缶	バターロールパン 鶏肉 南瓜 玉ねぎ 人参 ハム ブロッコリー コーン パイン缶	お茶 アンパン煎餅	牛乳 チーズお好み焼き
31	火	豚丼 かまぼことキャベツの甘酢和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく グリンピース かまぼこ キャベツ 胡瓜 豆腐 ほうれん草	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 大学芋

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです
◎午後のおやつは全員のおやつです

今月のご当地メニューが入っています。

- 3日はお誕生会です
- 17日と19日は宮城のご当地メニューで芋煮となす炒りです
- 23日はSDGsのおやつ、皮まで使ったフライド大根
- 26日は彩りメニュー、鶏肉とさつま芋の甘辛だれ
- 30日はハロウィンメニュー、南瓜シチュー
- ◎季節の野菜でさつま芋を使ったメニューがたくさん入っています
おいしく季節を味わいましょう!



	目標栄養価	今月の栄養価
エネルギー	510kcal	524kcal
たんぱく質	20g	19.8g
脂質	15g	15.6g
炭水化物	74g	79.4g
食塩相当量	1.5g	1.7g



この献立は食材の都合により変更になる場合があります

シダックスフードサービス(株)

