



2019年10月 予定献立表



福童幼稚園

	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)
	ごはん みそしる 木綿豆腐、大根、長ねぎ だし、みそ マヨネーズチキン 鶏もも、塩、マヨネーズ、牛乳 レモン汁、パセリ キャベツとツナのサラダ キャベツ、ツナ缶、にんじん コーン缶、ドレッシング ゼリー	ごはん 鮭の甘辛照り焼き さけ、砂糖、しょうゆ だし、みそ かぼちゃとしめじのきんぴら かぼちゃ、しめじ、ごま油 砂糖、しょうゆ、みりん、ごま りんご	三色丼 ごはん、鶏ひき肉、にんじん しめじ、いんげん だし、砂糖、しょうゆ、みりん 食塩、みそ、油 みそしる たまねぎ、キャベツ、わかめ だし、みそ もやしときゅうりの塩ごぶ和え もやし、きゅうり、塩昆布 しょうゆ、レモン	ごはん みそしる 木綿豆腐、わかめ だし、みそ 豚肉と大根のみそ炒め 豚かたロース、大根、いんげん ましたけ、しめじ、にんじん だし、みそ、砂糖、しょうゆ みりん、油 ちくわの磯部揚げ ちくわ、青のり、小麦粉、塩、油 ぶどう
	1344kcal 415 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.1 g 炭水化物 59.5 g 食塩相当量 1.2 g	1344kcal 355 kcal たんぱく質 16 g 脂質 5.3 g 炭水化物 59.4 g 食塩相当量 0.8 g	1344kcal 386 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 9.2 g 炭水化物 57.6 g 食塩相当量 1.8 g	1344kcal 421 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 13.2 g 炭水化物 59.2 g 食塩相当量 1.6 g
7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)
さつまいもごはん 米、さつまいも、塩、ごま みそしる ましたけ、にんじん、ごまつな だし、みそ 豚肉のごま照り焼き 豚もも、砂糖、しょうゆ、みりん 小麦粉、油、ごま ほうれんそうのナムル もやし、ほうれん草、にんじん ごま油、はるさめ 塩、しょうゆ、鶏ガラ ぶどう	ロールパン みそしる かぼちゃ、チンゲンサイ、たまねぎ だし、みそ シェパードパイ じゃがいも、バター、スキムミルク たまねぎ、豚ひき肉、油 トマトケチャップ、粉チーズ ワインナーとブロッコリー ウインナー、ブロッコリー マヨネーズ 柿	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 鶏もも、さといも、にんじん、たまねぎ だし、油、砂糖、しょうゆ、塩、みりん えだまめとコーンのサラダ えだまめ コーン缶 ドレッシング みかん缶	ごはん みそしる キャベツ、エリンギ、にんじん だし、みそ 五目煮 豚もも、にんじん、ごぼう、だいこん 油揚げ、だし、砂糖、しょうゆ 小松菜と油揚げの煮びたし ごまつな、油揚げ 白だし、しょうゆ	ごはん みそしる 木綿豆腐、わかめ だし、みそ アジフライの野菜あんかけ あじ、塩、小麦粉、パン粉、油 にんじん、もやし、えのき、いんげん 白だし、しょうゆ、酢、砂糖 かたくり粉 ナムル にんじん、きゅうり、もやし ごま油、塩、しょうゆ、鶏ガラ キャロットとさん
1344kcal 405 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 60 g 食塩相当量 1.8 g	1344kcal 436 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 18.9 g 炭水化物 53.4 g 食塩相当量 2.3 g	1344kcal 387 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 60.7 g 食塩相当量 0.7 g	1344kcal 385 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 11.9 g 炭水化物 53 g 食塩相当量 1.4 g	1344kcal 466 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 13.6 g 炭水化物 69.8 g 食塩相当量 2.2 g
14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)
うんどうかい 	うんどうかい代休	ごはん ゴマと鷹節香るあじの竜田揚げ あじ、しょうゆ、みりん、しょうが かたくり粉、塩、かつお節 ごま、油 もやしの三杯酢 にんじん、きゅうり、もやし コーン缶、砂糖、酢、しょうゆ チーズ	ごはん みそしる じゃがいも、たまねぎ、わかめ だし、みそ 鶏肉と切干大根煮 鶏もも、切干大根、大根、ましたけ にんじん、しめじ だし、砂糖、しょうゆ、みりん 塩、油 春雨サラダ はるさめ、きゅうり、にんじん コーン缶、酢、砂糖、塩、しょうゆ	ドライカレー ごはん、鶏ひき肉 にんじん、じゃがいも、コーン缶 たまねぎ、カレールウ、油、だし みそしる 木綿豆腐、わかめ だし、みそ りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり ドレッシング、塩、レモン汁 ゼリー ゼリー
		1344kcal 405 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 50.5 g 食塩相当量 1.2 g	1344kcal 362 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 60.5 g 食塩相当量 2.5 g	1344kcal 428 kcal たんぱく質 9.1 g 脂質 9.5 g 炭水化物 75.2 g 食塩相当量 2.3 g
21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)
ごはん みそしる さといも、たまねぎ、チンゲンサイ だし、みそ マヨネーズチキン 鶏もも、塩、マヨネーズ、牛乳 レモン汁、パセリ キャベツとツナのサラダ キャベツ、ツナ缶、にんじん コーン缶、ドレッシング ゼリー	祝日	ごはん 鮭の甘辛照り焼き さけ、砂糖、しょうゆ だし、みそ かぼちゃとしめじのきんぴら かぼちゃ、しめじ、ごま油 砂糖、しょうゆ、みりん、ごま りんご	ごはん みそしる じゃがいも、たまねぎ、わかめ だし、みそ 鶏肉と切干大根煮 鶏もも、切干大根、大根、ましたけ にんじん、しめじ だし、砂糖、しょうゆ、みりん 塩、油 春雨サラダ はるさめ、きゅうり、にんじん コーン缶、酢、砂糖、塩、しょうゆ	煮込みうどん うどん、豚ばら、大根、白菜 かぼちゃ、油揚げ、長ねぎ だし、塩、しょうゆ ブロッコリーの白だし和え ブロッコリー 白だし オレンジ
1344kcal 415 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 10.5 g 炭水化物 61.7 g 食塩相当量 1.2 g		1344kcal 355 kcal たんぱく質 16 g 脂質 5.3 g 炭水化物 59.4 g 食塩相当量 0.8 g	1344kcal 362 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 6.9 g 炭水化物 60.5 g 食塩相当量 2.5 g	1344kcal 375 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 14.1 g 炭水化物 48.1 g 食塩相当量 2.4 g
28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	
さつまいもごはん 米、さつまいも、塩、ごま みそしる キャベツ、にんじん、ましたけ だし、みそ 豚肉のごま照り焼き 豚もも、砂糖、しょうゆ、みりん 小麦粉、油、ごま ほうれんそうのナムル もやし、ほうれん草、にんじん ごま油、はるさめ 塩、しょうゆ、鶏ガラ ぶどう	ロールパン みそしる ごぼう、いんげん、しめじ だし、みそ シェパードパイ じゃがいも、バター、スキムミルク たまねぎ、豚ひき肉、油 トマトケチャップ、粉チーズ ウインナーとブロッコリー ウインナー、ブロッコリー マヨネーズ 柿	ごはん 鶏肉と里芋の煮物 鶏もも、さといも、にんじん、たまねぎ だし、油、砂糖、しょうゆ、塩、みりん えだまめとコーンのサラダ えだまめ コーン缶 ドレッシング みかん缶	☆おたんじょうかい☆ ポークカレー ごはん、豚肩ロース、鶏ひき肉 にんじん、じゃがいも、たまねぎ カレールウ、だし、油 りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり ドレッシング、塩、レモン汁 ゼリー ゼリー	
1344kcal 407 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.8 g 炭水化物 60.2 g 食塩相当量 1.8 g	1344kcal 414 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 18.5 g 炭水化物 49.8 g 食塩相当量 1.5 g	1344kcal 387 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 60.7 g 食塩相当量 0.7 g	1344kcal 512 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 80.1 g 食塩相当量 1.4 g	

*都合により献立を変更することがあります。