



メニュー表



2024年10月

象山幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				
1日 (火)	ご飯 メンチカツ 人参しりしり 彩りサラダ	精白米 パン粉 三温糖 ごま油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー パプリカ	413	11.4	12.0	0.8
3日 (木)	ご飯 鶏肉のハーブキューソース焼き ひじきの煮付け ブロッコリーサラダ	精白米 きび砂糖 三温糖 油 酢	鶏肉 ひじき	トマトケチャップ にんじん グリーンピース ブロッコリー	395	16.7	10.3	1.0
4日 (金)	ピラフ 照り焼き肉団子 野菜のごま風味サラダ スープ(玉ねぎ・人参)	精白米 カールウ 片栗粉 ごまドレッシング きび砂糖	鶏肉 豚肉	たまねぎ にんじん ホールコーン いんげん トマトケチャップ キャベツ きゅうり パプリカ	380	12.1	7.9	1.1
7日 (月)	ご飯 白身魚フライ 大豆のチリコンカン チーズ入りサラダ	精白米 パン粉 油 三温糖 マヨネ	たら 大豆 豚肉 鶏肉 チーズ	たまねぎ トマトソース トマトケチャップ にんにく しょうが キャベツ ブロッコリー	432	14.7	12.9	0.5
8日 (火)	きのこ野菜のうどん 焼きおさつ キャベツとほうれん草のサラダ 	うどん 三温糖 めんつゆ さつまいも 油 きび砂糖 ごまドレッシング アマニ油	豚肉 	だいこん たまねぎ にんじん しめじ しいたけ ねぎ キャベツ ほうれん草	378	11.8	10.1	1.9
9日 (水)	ご飯 鶏肉のねぎソース 厚揚げの煮物 人参のおかか和え	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖 めんつゆ	鶏肉 厚揚げ かつお節	にんにく しょうが ねぎ いんげん にんじん きゅうり	422	17.9	13.1	0.6
10日 (木)	ぞうやまカレー 白菜のサラダ マスカットゼリー 	精白米 じゃがいも カールウ めんつゆ マスカットゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん はくさい ホールコーン	462	10.1	12.0	1.3
ぞうやまカレー♪								
11日 (金)	ご飯 ブルコギ 野菜とマカロニのサラダ 中華スープ(豆腐・ねぎ)	精白米 三温糖 マカロニ マヨネ ごま油	牛肉 味噌 豆腐	たまねぎ にんにく パプリカ ニラ キャベツ にんじん きゅうり ねぎ	427	13.9	12.2	1.1
16日 (水)	ごぼうご飯 めばるの白味噌焼き 高野豆腐と野菜の煮物 すまし汁(麩・大根)	精白米 三温糖 めんつゆ 麩	油揚げ めばる 味噌 高野豆腐 卵	ごぼう にんじん たまねぎ だいこん 	354	16.0	4.7	1.6
17日 (木)	ご飯 鶏肉の香味揚げ 野菜のごま和え おかあさん先生の味噌汁 (玉ねぎ・じゃが芋)	精白米 片栗粉 油 めんつゆ ごま じゃがいも	鶏肉 青のり 味噌	しょうが にんにく キャベツ にんじん ブロッコリー たまねぎ	438	16.3	13.9	1.0



メニュー表



2024年10月

象山幼稚園

日付	献立名	食材(材料)名			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの					
18日 (金)	ご飯 ハンバーグ(デミタソース) 和風スパゲティ 野菜スープ	精白米 ハヤシルウ スパゲッティ 油	鶏肉 豚肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ キャベツ	407	13.8	10.6	1.1	
21日 (月)	ご飯 焼肉風炒め 春雨サラダ スープ(えのき・わかめ)	精白米 三温糖 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	豚肉 味噌 わかめ	たまねぎ にんじん キャベツ ホールコーン きゅうり えのきたけ	448	15.2	13.1	1.3	
23日 (水)	ご飯 鶏肉の生姜焼き カレービーンズ コールスローサラダ	精白米 きび砂糖 片栗粉 カレールウ マヨレ 酢	鶏肉 大豆 豚肉	しょうが たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ きゅうり パプリカ	446	18.2	13.4	0.7	
24日 (木)	そばろ丼 もやしのサラダ 味噌汁(油揚げ・白菜)	精白米 きび砂糖 三温糖 めんつゆ ごま 油 酢	卵 鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	たまねぎ にんじん いんげん もやし きゅうり はくさい	458	19.6	12.1	1.6	
25日 (金)	大豆ミートのスパゲティ 野菜とツナのサラダ りんご 	スパゲッティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ アマニ油	大豆ミート 鶏肉 牛肉 ツナ	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ ブロッコリー りんご	327	12.4	8.4	1.7	
29日 (火)	ご飯 ハンバーグ(ケチャップソース) フライドポテト 二色サラダ おかあさん先生の味噌汁 (玉ねぎ・キャベツ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 じゃがいも 油 めんつゆ	鶏肉 豚肉 味噌	たまねぎ トマトケチャップ ブロッコリー にんじん キャベツ	416	14.7	10.9	1.0	
30日 (水)	ご飯 さばの味噌かけ ビーフン 野菜の醤油マヨ和え	精白米 三温糖 ビーフン ごま油 マヨレ	さば 味噌 豚肉	キャベツ にんじん だいこん ブロッコリー	410	15.8	12.2	0.5	
31日 (木)	ご飯 照り焼きチキン ブロッコリー添え パンプキングラタン 野菜スープ 	精白米 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ マカロニ シチュールウ	鶏肉 豚肉 チーズ	ブロッコリー かぼちゃ たまねぎ キャベツ にんじん 	433	17.1	10.9	1.2	
ハロウィンメニュー★					平均	413	14.8	11.1	1.1

※仕入の状況により、食材が変更になる場合がございます。

※持ち物 給食の日:箸・スプーン・フォークなど、コップ、ナフキンを巾着袋に入れて下さい。
お弁当の日:お弁当、箸・スプーン・フォークなど、コップ、ナフキンを巾着袋に入れて下さい。
家で箸を使っていない場合、持たせないでください。

※2日(水)・15(火)・22(火)・28(月)は全員お弁当持参になります。お弁当の用意をお願いします。
園外保育等でおにぎり弁当やレジャーシート等の持ち物がある場合、メール配信にてお知らせします。
※ぞうやまカレー:10日(木)はぞうやまカレー作りの日です。年中・年長児は野菜の皮むき等のお手伝いをしますので、エプロン・三角巾を持たせてください。