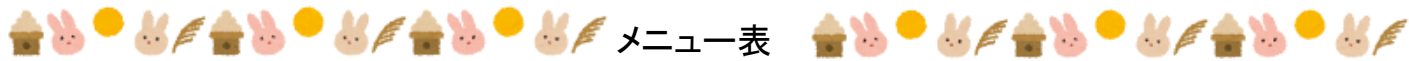


2025年10月

象山幼稚園

メニュー表

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 (水)	麻婆飯 甘芋 もやしの和え物	精白米 三温糖 片栗粉 ごま油 さつまいも 油 きび砂糖 めんつゆ	豆腐 豚肉 味噌	たまねぎ しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり	445	13.2	8.5	1.4
3日 (金)	ご飯 肉じゃが 焼き厚揚げ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも 三温糖 きび砂糖 オレンジゼリー	豚肉 厚揚げ	たまねぎ にんじん いんげん	441	14.3	10.8	0.7
7日 (火)	ご飯 鶏肉のねぎソース ひじきの煮付け 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 きび砂糖 ごま油 片栗粉 三温糖	鶏肉 ひじき 味噌	にんにく しょうが ねぎ にんじん たまねぎ	402	16.4	10.7	1.3
8日 (水)	ご飯 豆腐ハンバーグ(照焼きソース) 人参しりしり 味噌汁(油揚げ・えのき)	精白米 片栗粉 三温糖 ごま油	鶏肉 豆腐 卵 油揚げ 味噌	たまねぎ にんじん えのきたけ	343	11.4	4.3	1.4
9日 (木)	ぞうやまカレー 野菜のごま風味サラダ ピーチゼリー	精白米 じゃがいも カールウ めんつゆ ごま ピーチゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	471	10.7	12.2	1.3
	ぞうやまカレー♪							
10日 (金)	ご飯 豚肉のハーブキューソース炒め マカロニサラダ 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 三温糖 きび砂糖 マカロニ マヨレ 麩	豚肉 わかめ 味噌	たまねぎ トマトケチャップ キャベツ にんじん きゅうり	464	15.0	13.7	1.1
14日 (火)	ご飯 鶏肉の唐揚げ ナポリタン風スパ 味噌汁(玉ねぎ・人参)	精白米 片栗粉 油 スパゲッティ きび砂糖	鶏肉 味噌	しょうが にんにく たまねぎ トマトケチャップ にんじん	468	16.8	13.9	1.3
16日 (木)	ご飯 ほっけのみりん焼き 金平にんじん ブロッコリーサラダ	精白米 三温糖 ごま ごま油 めんつゆ	ほっけ 油揚げ	にんじん だいこん ブロッコリー ホールコーン	339	13.8	3.5	0.9
17日 (金)	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ スープ(玉ねぎ・わかめ)	精白米 三温糖 片栗粉 はるさめ きび砂糖 酢 ごま油	豚肉 味噌 わかめ	にんじん キャベツ ホールコーン たまねぎ	424	13.5	11.4	1.0
20日 (月)	ご飯 メンチカツ キャベツ添え ポテトのオーロラソース和え	精白米 パン粉 めんつゆ じゃがいも マヨレ	鶏肉 豚肉	たまねぎ キャベツ トマトケチャップ	410	10.4	12.0	0.7
21日 (火)	ご飯 照り焼きチキン 高野豆腐と野菜の煮物 味噌汁(麩・わかめ)	精白米 きび砂糖 片栗粉 三温糖 麩	鶏肉 高野豆腐 わかめ 味噌	にんじん たまねぎ いんげん	412	17.8	10.9	1.3



メニュー表

2025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				
22日 (水)	カレーライス 彩りサラダ オレンジゼリー	精白米 じゃがいも カールウ きび砂糖 油 酢 オレンジゼリー	豚肉	たまねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー ホールコーン	463	10.6	9.1	1.3
24日 (金)	豚丼 青のりポテト 野菜のおかか和え	精白米 三温糖 じゃがいも 油 めんつゆ	豚肉 青のり かつお節	しょうが たまねぎ にんじん だいこん ブロッコリー	472	14.7	13.0	0.5
27日 (月)	そぼろ丼 キャベツとコーンのサラダ おかあさん先生の味噌汁 (玉ねぎ・じゃが芋)	精白米 きび砂糖 片栗粉 油 三温糖 めんつゆ ごま 酢 じゃがいも	卵 鶏肉 味噌	たまねぎ しょうが にんじん いんげん キャベツ ホールコーン	431	16.3	9.3	1.4
28日 (火)	ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き ブロッコリー添え マカロニソテー	精白米 マヨレ 三温糖 めんつゆ マカロニ 油	鶏肉 味噌 青のり	ブロッコリー パプリカ	398	15.7	11.7	0.7
29日 (水)	ご飯 豚肉の生姜炒め もやしのサラダ わかめスープ	精白米 三温糖 きび砂糖 片栗粉 めんつゆ ごま油	豚肉 わかめ	たまねぎ にんじん しょうが もやし きゅうり	394	13.6	11.0	0.9
30日 (木)	大豆ミートのスパゲティ コールスローサラダ マスカットゼリー	スパゲティ 油 きび砂糖 片栗粉 マヨレ 酢 アミノ油 マスカットゼリー	大豆ミート 鶏肉 牛肉	たまねぎ にんじん トマト トマトケチャップ キャベツ きゅうり	339	11.6	8.2	1.6
31日 (金)	ご飯 ハンバーグ(オニオンソース) パンプキングラタン コンソメスープ(キャベツ・人参)	精白米 きび砂糖 酢 片栗粉 マカロニ シチュールウ	鶏肉 豚肉 チーズ	たまねぎ かぼちゃ キャベツ にんじん	409	13.9	9.2	1.1
平均					418	13.8	10.1	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。

※ お弁当の日: 10月2日(木)・6日(月)・15日(水)・23日(木)は全員お弁当持参になります。お弁当の準備をお願いします。

※ ぞうやまカレー: 9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。

※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。