令和３年　　10月献立表　　熊取みどり幼稚園

「 食欲の秋 」

秋といえば「スポーツの秋」「読書の秋」、そしてなんといっても「食欲の秋」ではないでしょうか。
夏の暑さが和らぎ涼しくなると、夏で疲れた消化器官の機能も回復しおいしく食べられる様になります。
そして気温が下がり、体温を維持するためにもエネルギーが必要になります。
たくさん食べてしっかり栄養を蓄えて、風邪や感染症対策に努めましょう！　　株式会社　万福

★ １０月 … 旬の食べ物 ★

ごぼう　くり　しめじ
じゃがいも　えのき
たちうお　さば

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！

１日（金）

入園テストのため休園

４日（月）

弁当の日

５日（火）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② すまし汁	② えのき　青ねぎ　人参　だし粉　醤油　塩
③ 鶏の唐揚	③ 鶏肉　小麦　コーンでん粉　菜種油
④ さつま芋サラダ	④ さつま芋　ハム（鶏肉　豚肉　芋でん粉）
⑤ 高野豆腐の煮付	きゅうり　コーン　菜種油　酢　醤油　砂糖
⑥ りんご（生果）	⑤ 大豆　だし粉　醤油　砂糖
	⑥ りんご

エネルギー	477	kcal
たんぱく質	14.6	g
脂質	13.4	g
炭水化物	73.2	g
食塩相当量	2	g

６日（水）　クラブ給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② コンソメスープ	② レンコン　枝豆　コンソメ（牛エキス）　塩こしょう
③ ポークチャップ	③ 豚肉　玉ねぎ　人参　しめじ　ピーマン
④ ブロッコリーのごまマヨサラダ	ケチャップ　ウスターソース　みりん
⑤ じゃがもち	砂糖　にんにく　塩こしょう
⑥ 杏仁豆腐	④ ソーセージ（豚肉　芋でん粉　玉ねぎ
	ガーリックパウダー）　ブロッコリー　玉ねぎ
	ごま　卵不使用マヨネーズ（大豆・りんご）
	塩こしょう　酢　砂糖
	⑤ じゃが芋　芋でん粉　小麦　菜種油
	⑥ マンゴー　乳成分　寒天
	コーン　卵成分　大豆成分

エネルギー	461	kcal
たんぱく質	15.4	g
脂質	13.2	g
炭水化物	69.8	g
食塩相当量	1.4	g

７日（木）　全員給食

献立名	材料名
① うずまきパン	① 一部に乳成分を含む
② ハヤシシチュー	② ・具材（豚肉　玉ねぎ　グリンピース　人参）
・具材　・ルー	・ルー（小麦　豚エキス　トマトパウダー
③ 葉菜とベーコンのコンソメ煮	コンソメ（牛エキス）　砂糖）
④ 星型ポテト	③ 白菜　ベーコン（豚肉）　玉ねぎ　枝豆
⑤ ももゼリー	コンソメ（牛エキス）　醤油　砂糖
⑥ 牛乳	④ じゃが芋　とうもろこし粉　菜種油
	⑤ もも果汁　水飴
	⑥ 牛乳

※必ずスプーンをご持参下さい。

エネルギー	400	kcal
たんぱく質	10.9	g
脂質	15.8	g
炭水化物	53.1	g
食塩相当量	2.8	g

８日（金）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② わかめスープ	② わかめ　玉ねぎ　えのき
③ 小籠包	中華スープ（鶏・豚エキス）
④ 豚肉のオイスターソース炒め	③ キャベツ　玉ねぎ　たけのこ　豚脂　ごま油
⑤ たけのこ天ぷら	豚肉　芋・サゴヤシでん粉　はるさめ
⑥ もも缶	しいたけ　小麦　生姜
	オイスターソース（貝エキス）
	④ 豚肉　玉ねぎ　ピーマン　人参
	酒　オイスターソース（カキエキス）　砂糖　醤油
	⑤ たけのこ　かつお節粉末　小麦　青のり
	大豆成分　菜種油
	⑥ もも缶

エネルギー	427	kcal
たんぱく質	11.1	g
脂質	12.2	g
炭水化物	65.5	g
食塩相当量	2.4	g

１１日（月）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② 中華スープ	② わかめ　オクラ　中華スープ（鶏・豚エキス）
③ チンジャオロースー	③ ピーマン　牛肉　たけのこ　赤ピーマン
④ ぎょうざ	オイスターソース（カキエキス）　醤油
⑤ さつま芋の甘煮	中華スープ（鶏・豚エキス）　片栗粉　酒
⑥ オレンジ(生果)	④ キャベツ　玉ねぎ　ニラ　豆腐　コーンでん粉
	かきエキス　大豆成分　豚肉　小麦
	⑤ さつま芋　砂糖
	⑥ オレンジ

エネルギー	413	kcal
たんぱく質	9.6	g
脂質	10.7	g
炭水化物	67.3	g
食塩相当量	2.3	g

１２日（火）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② コーンスープ	② コーン　玉ねぎ　スープ（コーン　じゃが芋
③ ごまササミカツ	大豆成分　乳成分　玉ねぎ　チーズ）
④ ポトフ風	③ 鶏肉 パン粉　ごま
⑤ 赤かぶかまぼこの煮付	コーンでん粉　小麦　菜種油
⑥ りんご缶	④ じゃが芋　玉ねぎ　キャベツ　ベーコン（豚肉）
	人参　コンソメ（牛エキス）　醤油　砂糖
	⑤ たら（すけそうだら）　ほうれん草　大豆成分
	だし粉　醤油　砂糖
	⑥ りんご缶

エネルギー	435	kcal
たんぱく質	10.1	g
脂質	9.3	g
炭水化物	75.6	g
食塩相当量	1.8	g

１３日（水）　クラブ給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② みそ汁	② 人参　しめじ　わかめ　だし粉　みそ　味の素
③ 肉じゃが	③ 豚肉　じゃが芋　玉ねぎ　人参　糸こんにゃく
④ 魚のみぞれ煮	いんげん　菜種油　砂糖　酒　醤油　だし粉
⑤ レンコンの磯辺天ぷら	④ カレイ　片栗粉　菜種油
⑥ パイン缶	大根　青ねぎ　酒　みりん
	醤油　生姜
	⑤ レンコン　天ぷら粉（小麦　ベーキングパウダー）
	青のり　塩　菜種油
	⑥ パイン缶

エネルギー	427	kcal
たんぱく質	15.9	g
脂質	9.1	g
炭水化物	67.7	g
食塩相当量	3.2	g

１４日（木）　全員給食

献立名	材料名
① 切れ目パン	① 一部に乳成分を含む
② きのこのクリームシチュー	② ・具材（豚肉　玉ねぎ　しめじ　じゃが芋
・具材　・ルー	エリンギ　人参）
③ いんげんのソテー	・ルー(小麦　チーズ　乳成分
④ オレンジゼリー	鶏・豚エキス　玉ねぎ成分　牛乳　砂糖)
⑤ 牛乳	③ いんげん　コーン　玉ねぎ
	だし粉　砂糖　醤油　みりん
	④ オレンジ果汁　水飴
	⑤ 牛乳

※必ずスプーンをご持参下さい。

エネルギー	463	kcal
たんぱく質	17.9	g
脂質	13.5	g
炭水化物	65.6	g
食塩相当量	2.7	g

１５日（金）

運動会前日準備のため午前保育

１８日（月）

代　休

１９日（火）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② 中華スープ	② 白菜　干ししいたけ　人参
③ 白身魚の磯辺フライ	中華スープ（鶏・豚エキス）
④ はるさめサラダ	③ ホキ　パン粉　小麦　青のり　菜種油
⑤ 玉ねぎ天ぷら	④ はるさめ　ハム（鶏肉　豚肉　芋でん粉）
⑥ みかん缶	きゅうり　卵　砂糖　酢　醤油　塩
	⑤ 魚肉（太刀魚・いとより・タイ・あじ）　玉ねぎ
	卵成分　だし粉　醤油　砂糖
	⑥ みかん缶

エネルギー	388	kcal
たんぱく質	10.5	g
脂質	7.2	g
炭水化物	68.6	g
食塩相当量	3	g

２０日（水）　クラブ給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② みそ汁	② もやし　あげ　青ねぎ　だし粉　みそ　味の素
③ みそ味つくね	③ 鶏肉　玉ねぎ　パン粉（乳成分・豚エキス）　人参
④ 五目大豆	たけのこ　ごぼう　みそ　卵成分　ねぎ
⑤ とうもろこしのつまみ揚	唐辛子　大豆成分　だし粉　醤油　砂糖
⑥ りんご（生果）	④ 大豆　こんにゃく　鶏肉　人参　絹さや
	だし粉　砂糖　みりん　酒　醤油
	⑤ コーン　いとよりだい（すり身）　じゃが芋
	コーンでん粉　菜種油
	⑥ りんご

エネルギー	432	kcal
たんぱく質	19.4	g
脂質	7.7	g
炭水化物	69.7	g
食塩相当量	3.4	g

２１日（木）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② 牛丼	② 牛肉　玉ねぎ　糸こんにゃく　長ねぎ　だし粉
③ ナムル	生姜　醤油　酒　砂糖
④ ちくわの磯辺天	③ もやし　チンゲン菜　人参　鶏肉　ごま油
⑤ いちごゼリー	味の素　砂糖　塩　中華スープ（鶏・豚エキス）
	④ 魚肉すり身（いとよりだい）　小麦　芋でん粉
	卵成分　青のり　菜種油
	⑤ いちご果汁　水飴

※必ずスプーンをご持参下さい。

エネルギー	542	kcal
たんぱく質	14.2	g
脂質	20.0	g
炭水化物	73.5	g
食塩相当量	2.8	g

２２日（金）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② コンソメスープ	② キャベツ　人参　コンソメ（牛エキス）　塩こしょう
③ チキンカツ	③ 鶏肉　乳成分　小麦　パン粉
④ マカロニサラダ	芋・コーンでん粉
⑤ カットコーン	とんかつソース　菜種油
⑥ もも缶	④ マカロニ　ツナ（まぐろ）　ゆで卵　きゅうり
	菜種油　酢　醤油　砂糖
	⑤ コーン
	⑥ もも缶

エネルギー	431	kcal
たんぱく質	11.2	g
脂質	11.2	g
炭水化物	68.3	g
食塩相当量	1.6	g

２５日（月）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② コンソメスープ	② キャベツ　人参　ベーコン（豚肉）
③ 照焼チーズインハンバーグ	コンソメ（牛エキス）　塩こしょう
・ハンバーグ　・ソース	③ ・ハンバーグ（鶏肉　玉ねぎ　チーズ　豚脂　パン粉
④ じゃが芋のクリーム煮	卵成分　大豆成分　コーンでん粉　菜種油）
⑤ 大根の煮付	・ソース（醤油　砂糖　だし粉）
⑥ オレンジ(生果)	④ じゃが芋　鶏肉　コーン　玉ねぎ
	クリームルー（小麦　チーズ　乳成分
	鶏・豚エキス　玉ねぎ成分）
	コンソメ（牛エキス）　塩こしょう　砂糖
	⑤ 大根　だし粉　砂糖　醤油
	⑥ オレンジ

エネルギー	414	kcal
たんぱく質	13.9	g
脂質	5.7	g
炭水化物	69.8	g
食塩相当量	4.3	g

２６日（火）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② みそ汁	② 玉ねぎ　えのき　わかめ　だし粉　みそ　味の素
③ あじの塩焼	③ あじ
④ 牛肉とごぼうの甘辛炒め	④ ごぼう　牛肉　人参　いんげん　ごま
⑤ 高野豆腐の煮付	砂糖　酒　醤油　生姜　みりん
⑥ りんご缶	⑤ 大豆　だし粉　醤油　砂糖
	⑥ りんご缶

エネルギー	411	kcal
たんぱく質	16.5	g
脂質	8.7	g
炭水化物	63.9	g
食塩相当量	3.3	g

２７日（水）　クラブ給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② 中華スープ	② 白菜　人参　中華スープ（鶏・豚エキス）
③ イカフライ	③ イカ　パン粉　小麦　菜種油
④ 葉菜とピーフンのオイスター炒め	④ 小松菜　ピーフン　豚肉　白ねぎ　干ししいたけ
⑤ ハロウィンかまぼこ	オイスターソース（貝エキス）　酒　醤油　砂糖
⑥ パイン缶	⑤ 魚肉　卵成分　イカ
	小麦・コーン・芋でん粉
	⑥ パイン缶

エネルギー	366	kcal
たんぱく質	10.3	g
脂質	4.8	g
炭水化物	67.4	g
食塩相当量	2.1	g

２８日（木）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② カレーライス	② ・具材（豚肉　玉ねぎ　じゃが芋　人参）
・具材　・ルー	・ルー（小麦　豚脂　でん粉　カレーパウダー
③ 葉菜とツナのポン酢サラダ	乳成分　トマトパウダー　チーズ　バナナペースト　はちみつ
④ ちくわの煮付	ココア　りんごペースト　玉ねぎパウダー　コンソメ（牛エキス）　砂糖）
⑤ オレンジゼリー	③ キャベツ　ツナ（まぐろ）　しめじ　わかめ
	ポン酢　ごま油　砂糖
	④ 魚肉（タチウオ・すけそうだら）　大豆成分
	小麦　コーンスターチ　芋でん粉　だし粉　砂糖　醤油
	⑤ オレンジ果汁　水飴

※必ずスプーンをご持参下さい。

エネルギー	525	kcal
たんぱく質	13.8	g
脂質	13.5	g
炭水化物	85	g
食塩相当量	3	g

２９日（金）　全員給食

献立名	材料名
① ごはん	① 白米　発芽玄米
② 鶏すき丼	② 鶏肉　白菜　糸こんにゃく　人参　玉ねぎ
③ とんかつ	だし粉　醤油　砂糖　酒
④ スマイルポテト	③ 豚肉　パン粉　小麦　大豆成分
⑤ ももゼリー	芋・コーンでん粉　菜種油
	④ じゃが芋　芋でん粉　菜種油
	⑤ もも果汁　水飴

※必ずスプーンをご持参下さい。

エネルギー	447	kcal
たんぱく質	16.1	g
脂質	8.1	g
炭水化物	76.7	g
食塩相当量	2.2	g

※魚に関しましては、噛みくだける程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。