

令和7年

10月献立表

熊取みどり幼稚園様

★10月…旬の食べ物★		食欲の秋		1日(水)		2日(金)		3日(金) 全員給食			
えのき エリンギ 南瓜 りんご チンゲン菜 里芋 さんま さば たちうお 好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！		秋と言えば、「食欲の秋！」美味しい物を食べると幸せな気持ちになりますよね。 そんな秋におすすめな食べ物は旬の食材です。旬の食材はおいしいだけではなく 通常よりも栄養価が高いので旬の食材を様々な料理にアレンジしてみるのもおすすめです。		願書受付日 ※休園になります。 		 弁当の日		献立名 ① NEGコッペパン ② きこのクリームシチュー ③ ブロッコリーサラダ ④ オレンジゼリー ⑤ 牛乳 1人分 - 555 kcal タバク 19.7 g 脂質 21.3 g 炭水化物 74.5 g 食塩相当量 3.4 g		材料名 ① 小麦 マーガリン 乳成分 ② ・具材(鶏肉 玉ねぎ しめじ じゃが芋 エリンギ 人参) ③ ルー(小麦 チーズ 乳成分) ④ ブロッコリー 玉ねぎ 赤ピーマン フレンチドレッシング(レモン果汁) ⑤ オレンジ果汁 水あめ ⑥ 牛乳 ※ 必ずスプーンをご持参ください。	
6日(月) 全員給食		7日(火) 全員給食		8日(水) クラブ給食		9日(木) 全員給食		10日(金) 全員給食			
献立名 ① ごはん ② コンソメスープ ③ ササミフライ ④ サラダスパ ⑤ ウィンナー ⑥ パイン缶 1人分 - 428 kcal タバク 12 g 脂質 8.4 g 炭水化物 80.6 g 食塩相当量 1.1 g		献立名 ① ごはん ② すまし汁 ③ メンチカツ ④ 鶏肉のゴマドレサラダ ⑤ 大根の煮付 ⑥ もも缶 1人分 - 420 kcal タバク 12.5 g 脂質 9.3 g 炭水化物 76.8 g 食塩相当量 1.4 g		献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ 大根と鶏肉のみそ煮 ④ あじの塩焼 ⑤ 五目巾着の煮付 ⑥ オレンジ(生果) 1人分 - 391 kcal タバク 17.7 g 脂質 6 g 炭水化物 71 g 食塩相当量 3 g		献立名 ① ごはん ② 豚生姜焼 ③ 葉菜サラダ ④ 野菜かまぼこの煮付 ⑤ ももゼリー 1人分 - 424 kcal タバク 15.4 g 脂質 9.1 g 炭水化物 72 g 食塩相当量 1.7 g		献立名 ① ごはん ② すまし汁 ③ 照焼チキン ④ カリフラワーの塩昆布和え ⑤ かぼちゃシューマイ ⑥ りんご缶 1人分 - 455 kcal タバク 12.8 g 脂質 11.8 g 炭水化物 79.6 g 食塩相当量 1.8 g			
13日(月)		14日(火) 全員給食		15日(水) クラブ給食		16日(木) ※年少・満3歳児組適宜		17日(金) 全員給食			
 スポーツの日		献立名 ① ごはん ② 中華スープ ③ ぎょうざ ④ レンコンの甘辛煮 ⑤ トマトかまぼこの煮付 ⑥ みかん缶 1人分 - 405 kcal タバク 10.3 g 脂質 7.2 g 炭水化物 78.1 g 食塩相当量 1 g		献立名 ① ごはん ② 野菜スープ ③ トマトマカロニ ④ ごまざさみカツ ⑤ ブロッコリーの煮付 ⑥ パイン缶 1人分 - 435 kcal タバク 12.1 g 脂質 8.2 g 炭水化物 83.7 g 食塩相当量 1.5 g		献立名 ① ごはん ② カレーライス ③ キャベツとハムのサラダ ④ ハーフカットコーン ⑤ いちごゼリー 1人分 - 571 kcal タバク 13.1 g 脂質 15.2 g 炭水化物 101.8 g 食塩相当量 2.8 g		献立名 ① ごはん ② 中華丼 ③ 大根のボン酢サラダ ④ スマイルポテト ⑤ 青りんごゼリー 1人分 - 456 kcal タバク 11.3 g 脂質 8.6 g 炭水化物 89.2 g 食塩相当量 2.3 g			
20日(月) ※年長組適宜		21日(火) 全員給食		22日(水) クラブ給食		23日(木) ※年中組適宜		24日(金) 全員給食			
献立名 ① ごはん ② すまし汁 ③ 鶏肉の唐揚げ ④ 葉菜の和え物 ⑤ 赤かぶかまぼこの煮付 ⑥ みかん缶 1人分 - 447 kcal タバク 14 g 脂質 10.3 g 炭水化物 79.9 g 食塩相当量 2 g		献立名 ① ごはん ② わかめスープ ③ 照焼ハンバーグ ④ じゃが芋のコンソメ煮 ⑤ とうもろこしのつまみ揚げ ⑥ オレンジ(生果) 1人分 - 439 kcal タバク 10.7 g 脂質 11.7 g 炭水化物 78.3 g 食塩相当量 3 g		献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ 小松菜とピーマンのオイスター炒め ④ とんかつ ⑤ ちくわの煮付 ⑥ もも缶 1人分 - 455 kcal タバク 15 g 脂質 9.6 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 3.5 g		献立名 ① 全粒粉食パン ② ハヤシシチュー ③ 葉菜のソテー ④ オレンジゼリー ⑤ 牛乳 1人分 - 553 kcal タバク 18.9 g 脂質 22.8 g 炭水化物 70.3 g 食塩相当量 3.7 g		献立名 ① ごはん ② 中華スープ ③ ブルコギ風 ④ コーンたっぷりフライ ⑤ 花形さつまの煮付 ⑥ パイン缶 1人分 - 439 kcal タバク 12.3 g 脂質 8.9 g 炭水化物 82.2 g 食塩相当量 1.1 g			
27日(月) 全員給食		28日(火) 全員給食		29日(水) クラブ給食		30日(木) 全員給食		31日(金) 全員給食			
献立名 ① ごはん ② コンソメスープ ③ おさつクロック ④ 牛肉とレンコンの甘辛炒め ⑤ ほうれん草シューマイ ⑥ 大根の煮付 1人分 - 464 kcal タバク 10 g 脂質 11.6 g 炭水化物 84.2 g 食塩相当量 1.6 g		献立名 ① ごはん ② すまし汁 ③ のり巻き唐揚げ ④ じゃが芋とコーンのカレー炒め ⑤ 花型しんじょの煮付 ⑥ パイン缶 1人分 - 486 kcal タバク 14.5 g 脂質 13.4 g 炭水化物 81.5 g 食塩相当量 2 g		献立名 ① ごはん ② みそ汁 ③ トンテキ炒め ④ カレークロック ⑤ 枝豆ととうもろこしのつまみ揚げ ⑥ もも缶 1人分 - 459 kcal タバク 14.4 g 脂質 10.9 g 炭水化物 80.7 g 食塩相当量 2.5 g		献立名 ① ごはん ② 牛丼 ③ 葉菜とえのきの和え物 ④ だけのこ天ぷら ⑤ ももゼリー 1人分 - 566 kcal タバク 14.1 g 脂質 19.6 g 炭水化物 88.7 g 食塩相当量 2.5 g		献立名 ① ごはん ② 鶏すき丼 ③ 葉菜とちくわの和え物 ④ 肉団子 ⑤ 青りんごゼリー 1人分 - 452 kcal タバク 18.5 g 脂質 5.5 g 炭水化物 87.4 g 食塩相当量 2.6 g			

※魚に関しましては、噛みくだけの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。