



10月 さわらサクラ幼稚園献立表



日	曜日	献立名	アレルギー物質	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力のもとになる	緑の仲間 体の調子を整える	栄養価	
2	水	きのこごはん ほきのみりん焼き 五目しんじょ さつま芋と胡瓜のごまサラダ フルーツカクテル すまし汁	鶏肉・乳・小麦・大豆 小麦・大豆 大豆 小麦・卵・ごま・大豆 もも 小麦・大豆・乳	鶏肉 ほき 豆腐 魚肉すり身 豆乳 わかめ	精白米 発芽玄米 油 さつま芋 ごま	椎茸 えのき 人参 ごぼう 玉葱 かぼちゃ ほうれん草 ブロッコリー	サニーレタス きゅうり 小ねぎ ぶどう チエリ もも なし ハイン	エネルギー (Kcal) 366 たんぱく質 (g) 9.6 脂質 (g) 4.6 塩分 (g) 2.1
4	金	発芽玄米ごはん (ふりかけ) 豚肉と野菜の赤みそ炒め 焼売 ブロッコリー 大学芋 コンクリーム中華スープ	小麦・乳・ごま・鮭・大豆 豚肉・鶏肉・小麦・大豆 鶏肉・豚肉・小麦・大豆 大豆・ごま 乳・卵・豚肉・大豆・ゼラチン・鶏肉・小麦	豚肉 鶏肉 タラすり身 ハム 卵	精白米 発芽玄米 油 パン粉 小麦粉 片栗粉 さつまいも 黒ゴマ	はちみつ たけのこ 玉葱 しめじ キャベツ 人参 にんにく しょうが ブロッコリー	椎茸 コーン 小ねぎ	エネルギー (Kcal) 513 たんぱく質 (g) 15.1 脂質 (g) 16.6 塩分 (g) 1.4
7	月	発芽玄米ごはん (ふりかけ) チキンボールの酢豚風 スパゲティサラダ ハイン缶 味噌汁	小麦・乳・ごま・鮭・大豆 鶏肉・乳・小麦・大豆 小麦・卵・乳・大豆 大豆・小麦・乳	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ	精白米 発芽玄米 油 パン粉 片栗粉 スパゲッティ マヨネーズ	玉葱 人参 グリーンピース サニーレタス ハイン缶 小ねぎ		エネルギー (Kcal) 505 たんぱく質 (g) 14.2 脂質 (g) 15.5 塩分 (g) 1.9
9	水	発芽玄米ごはん (ふりかけ) 肉じゃが 小松菜ともやしのとえ物 オレンジ 味噌汁	小麦・乳・ごま・鮭・大豆 豚肉・小麦・大豆・乳 乳・卵・豚肉・大豆・ゼラチン・小麦・ごま オレンジ 小麦・大豆・乳	豚肉 ハム 刻み揚げ	精白米 発芽玄米 油 じゃがいも ごま油	玉葱 人参 グリーンピース 小松菜 もやし オレンジ 白菜 大根	小ねぎ	エネルギー (Kcal) 394 たんぱく質 (g) 11.1 脂質 (g) 7.2 塩分 (g) 1.8
11	金	菜めし 鮭のちゃんちゃん焼き風 ウインナー卵焼き スマイルポテト ブロッコリー 白桃缶 すまし汁	大豆 鮭・乳・大豆・小麦 卵・小麦・大豆・鶏肉・豚肉 大豆 もも 小麦・大豆・乳	鮭 ウインナー 卵 かまぼこ わかめ 豆腐	精白米 発芽玄米 油 バター じゃがいも	青菜 キャベツ 玉葱 人参 白ネギ 椎茸 ブロッコリー 白桃缶	小ねぎ	エネルギー (Kcal) 477 たんぱく質 (g) 20.4 脂質 (g) 13.2 塩分 (g) 2.1
16	水	発芽玄米ごはん (ふりかけ) 牛肉ときのこの炒め物 ツナサラダ キャンディーチーズ トマトスープ	小麦・乳・ごま・鮭・大豆 牛肉・小麦・大豆・ごま 卵・大豆 乳 豚肉・乳・卵・大豆・鶏肉	牛肉 ツナ チーズ ベーコン	精白米 発芽玄米 油 マヨネーズ じゃがいも	玉葱 人参 えのき 小ねぎ サニーレタス キャベツ きゅうり パプリカ	ブロッコリー トマト缶	エネルギー (Kcal) 521 たんぱく質 (g) 15.6 脂質 (g) 23 塩分 (g) 1.8
18	金	チキンカレー フチアップグラタン ブロッコリーとカリフラワーのサラダ みかん缶	鶏肉・乳・小麦・豚肉・大豆・バナナ・リンゴ 乳・小麦・卵・豚肉・大豆 乳・卵・豚肉・大豆・ゼラチン・小麦・ごま	鶏肉 ハム 牛乳 脱脂粉乳 ベーコン	精白米 発芽玄米 油 じゃがいも ごま油 マカロニ 小麦粉 マーガリン	玉葱 人参 ブロッコリー カリフラワー みかん缶 パセリ		エネルギー (Kcal) 374 たんぱく質 (g) 9.9 脂質 (g) 9.2 塩分 (g) 1.9
21	月	ゆかりごはん とり天 ひじき入り卵焼き ミニトマト 秋の白和え 黄桃缶 味噌汁	小麦・大豆・鶏肉 卵・小麦・大豆 大豆・ごま もも 小麦・大豆・乳	鶏肉 卵 ひじき 豆腐 わかめ	精白米 発芽玄米 油 小麦粉 片栗粉 さつまいも 練りごま 穀	ゆかり 人参 ミニトマト サニーレタス 黄桃缶 玉葱 小ねぎ		エネルギー (Kcal) 446 たんぱく質 (g) 19 脂質 (g) 15.8 塩分 (g) 2.1
23	水	発芽玄米ごはん (ふりかけ) チリコンカン 豆腐ナゲット ポテトサラダ ハイン缶 野菜スープ	小麦・乳・ごま・鮭・大豆 牛肉・大豆・小麦・豚肉・鶏肉・乳 卵・大豆・小麦・豚肉 卵・大豆 豚肉・乳・卵・大豆・小麦・鶏肉	豚肉 牛肉 大豆 豆腐 魚肉すり身 豆乳 ベーコン 刻み揚げ 鯖 チーズ 豚バラ わかめ	精白米 発芽玄米 油 小麦粉 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ	玉葱 人参 にんにく パセリ サニーレタス ハイン缶 キャベツ コーン		エネルギー (Kcal) 521 たんぱく質 (g) 14.9 脂質 (g) 19.2 塩分 (g) 2.4
25	金	わかめごはん 鯖の塩焼き 豚バラと野菜のオイスター炒め チーズ入り野菜サラダ 味噌汁	小麦 鯖・大豆 豚肉・小麦・大豆 乳 小麦・大豆・乳	刻み揚げ 鯖 チーズ 豚バラ わかめ	精白米 発芽玄米 油	いんげん キャベツ 玉葱 人参 にんにく しょうが 大根 小松菜	小ねぎ	エネルギー (Kcal) 489 たんぱく質 (g) 17.9 脂質 (g) 17.2 塩分 (g) 1.8
28	月	ミルクパン 豚ヒレカツ ミートボール いんげんと玉ねぎの炒め物 白桃缶 コンスープ	小麦・乳・卵・大豆・豚肉 豚肉・小麦・大豆 小麦・乳・ごま・大豆・鶏肉・豚肉・りんご 豚肉・乳・卵・大豆 もも 乳・小麦・牛肉・大豆	豚肉 鶏肉 卵 ベーコン 牛乳 チーズ	パン 油 小麦粉 パン粉	トマト 玉葱 いんげん 人参 コーン 白桃缶 パセリ		エネルギー (Kcal) 496 たんぱく質 (g) 20 脂質 (g) 21.5 塩分 (g) 2.4
30	水	ケチャップライス タンドリーチキン かぼちゃコロッケ チーズ入り野菜サラダ みかん缶 きのこのスープ ハロウィンデザート	鶏肉・大豆・豚肉 鶏肉・乳・大豆 小麦・大豆・豚肉・りんご 乳・小麦・卵・大豆 豚肉・乳・卵・大豆・鶏肉・小麦 大豆	鶏肉 ヨーグルト 豚肉 チーズ ベーコン	精白米 発芽玄米 油 小麦粉 パン粉 片栗粉	人参 コーン 玉葱 しょうが にんにく レモン果汁 かぼちゃ しめじ サニーレタス パセリ	みかん缶 ブロッコリー キャベツ 赤パプリカ 黄パプリカ きゅうり えのき	エネルギー (Kcal) 461 たんぱく質 (g) 16.6 脂質 (g) 11.1 塩分 (g) 2.3

