



10月 幼児食献立



令和4年10月
 幼保連携型認定こども園
 神戸女子大学附属高倉台幼稚園
 管理栄養士 八幡 美月

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
1 (土)	ハヤシライス	牛もも肉	米・ハヤシルウ・オリーブオイル	玉葱・人参・しめじ・ホールトマト・ケチャップ	中華あじ	480 kcal
	トマトのサラダ	ツナ	砂糖	トマト・きゅうり	淡口醤油	
	オレンジ	ヨーグルト		オレンジ		
3 (月)	麻婆豆腐丼	豆腐・豚ひき肉・赤味噌	米・片栗粉	玉葱・人参・干し椎茸・青葱	中華あじ 濃口醤油	450 kcal
	オレンジ			オレンジ		
4 (火)	おにぎり持参🍱					
5 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯖のカレー風味竜田揚げ 根菜と春雨のサラダ 梨	鯖 鶏ささみ	米(ごま塩・青菜) 油・片栗粉・カレー粉・酒 春雨・砂糖	生姜 蓮根・人参・水菜 梨	淡口醤油	510 kcal
	【おにぎり給食】 鶏の照り焼き 白菜と人参のごま和え オレンジ	鶏もも肉 油揚げ	米(わかめ・ゆかり) 砂糖・みりん ごま・砂糖	生姜 白菜・小松菜・人参・もやし オレンジ		
7 (金) 午前保育	ごはん 太刀魚のレモンハーブ焼き ブロッコリーサラダ きのこスープ キャンディチーズ	太刀魚 鶏ささみ肉 牛乳 チーズ	米 酒 胡麻ドレッシング オリーブオイル	玉葱・レモン汁・パセリ ブロッコリー・人参・コーン 玉葱・人参・しめじ・エリンギ	コンソメ 淡口醤油 コンソメ	530 kcal
	8 (土) 運動会					
10 (月)	10 (月) スポーツの日					
11 (火) 運動会 代休	ナポリタン	ウインナー	スパゲッティ・オリーブオイル	玉葱・ピーマン・トマトケチャップ	コンソメ	420 kcal
	ビーンズサラダ	大豆	和風胡麻ドレッシング	キャベツ・人参・きゅうり		
	バナナ ヨーグルト	ヨーグルト		バナナ		
12 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 ひじきの和風オムレツ 白菜の昆布和え オレンジ キャンディチーズ	卵・鶏ひき肉・豆腐 油揚げ チーズ	米(ごま塩・青菜) 油・砂糖・酒 砂糖	ひじき・玉葱・人参・舞茸 白菜・人参・小松菜・もやし・塩 昆布 オレンジ	濃口醤油 淡口醤油	530 kcal
	【おにぎり給食】 コッペパン デミグラスソースハンバーグ ツナサラダ コーンポタージュ	牛ひき肉・豚ひき肉・卵 ツナ 牛乳	コッペパン パン粉・デミグラスソース 胡麻ドレッシング	玉葱・しめじ・トマトケチャップ レタス・きゅうり・人参・コーン コーンクリーム・コーン	コンソメ	
	【おにぎり給食】 ごはん 鮭の中華風甘酢あんかけ 中華サラダ トックスープ	鮭 焼き豚 鶏もも肉	米 片栗粉 砂糖・胡麻 トック	たまねぎ・人参・ピーマン 大根・水菜 青梗菜・しめじ	淡口醤油 酢 中華あじ 淡口醤油 中華あじ	
15 (土)	焼きそば 中華スープ オレンジ ヨーグルト	豚もも肉 ヨーグルト	焼きそばめん・焼きそばソース	キャベツ・玉葱・人参 ニラ・玉葱 オレンジ	中華あじ	440 kcal
	【おにぎり給食】 揚げ春巻き 小松菜と炒り卵の和え物 柿	春巻き 卵	米(わかめ・ゆかり) 油 油・砂糖	小松菜・もやし・人参 柿	淡口醤油	

18 (火) 年少 園外保育	シーフードピラフ ブロッコリーサラダ ポトフ風スープ オレンジ	むきえび・ツナ ハム 鶏もも肉	米・油・酒 フレンチドレッシング じゃがいも	玉葱・人参・いんげん ブロッコリー・きゅうり・コーン 玉葱・人参・キャベツ オレンジ	コンソメ コンソメ	490 kcal
19 (水) 弁当箱	【おにぎり給食】 バーベキューチキン ひじきの胡麻マヨサラダ 梨 キャンディチーズ	鶏もも肉 ツナ チーズ	米(ごま塩・青菜) 胡麻・マヨネーズ	玉葱・ピーマン・にんにく・ト マトケチャップ ひじき・きゅうり・人参 梨	淡口醤油	450 kcal
20 (木) 年長 園外保育	ごはん お好み焼き ささみときゅうりの和え物 りんご	豚ばら肉・エビ・イカ・卵・鰹 粉 鶏ささみ	米 お好み焼き粉・天かす・お好み焼 きソース・マヨネーズ 胡麻・砂糖	キャベツ・青葱 きゅうり・人参・もやし・コーン りんご	淡口醤油 塩	460 kcal
21 (金) 年中 園外保育 予備日	ごはん 鯖のおろし煮 れんこんの梅肉和え きのこたっぷり味噌汁	鯖 鶏ささみ肉 豆腐・味噌	米 みりん・砂糖 砂糖	大根 れんこん・水菜・人参・梅肉 しいたけ・えのき・青葱	淡口醤油 鰹・昆布だし 酢 淡口醤油 鰹・昆布だし	430 kcal
22 (土)	チキンライス コンソメスープ りんご 牛乳	鶏もも肉 牛乳	米 じゃがいも・オリーブオイル	玉葱・人参・コーン・ピーマン ケチャップ 玉葱・人参・キャベツ りんご	コンソメ コンソメ	470 kcal
24 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 太刀魚のパン粉焼き キャベツのカレーソテー バナナ キャンディチーズ	太刀魚 ウインナー チーズ	米(わかめ・ゆかり) パン粉 カレー粉	バジル キャベツ・玉葱・人参 バナナ	淡口醤油 コンソメ	500 kcal
25 (火) りす 親子遠足	ごはん チンジャオロース 春雨のごまサラダ オレンジ	牛もも肉	米 砂糖 春雨・胡麻ドレッシング・胡麻	玉葱・たけのこ・ピーマン きゅうり・人参 オレンジ	中華あじ 濃口醤油	420 kcal
26 (水) 弁当箱 午前保育	誕生会 スイートパンプキン(かぼちゃ・砂糖・ケーキシロップ・卵・黒ゴマ) ひまわりを利用される方おにぎり持参🍷					
27 (木) りす・年長 園外保育 予備日	ごはん 豚肉と厚揚げのみそ炒め キャベツのおかか和え りんご	豚もも肉・厚揚げ・白味噌 鰹節・鶏むね肉	米 砂糖・酒・みりん・油 砂糖	玉葱・人参・筍・ピーマン・生姜 キャベツ・人参・きゅうり りんご	淡口醤油 淡口醤油 鰹・昆布だし 塩	460 kcal
28 (金)	秋野菜カレーライス ツナサラダ 柿 牛乳	鶏もも肉 ツナ 牛乳	米・さつまいも・油・カレールー フレンチドレッシング	玉葱・人参・舞茸・しめじ レタス・人参・きゅうり 柿	コンソメ	530 kcal
29 (土)	ツナときのこのトマトスパゲッ ティ ブロッコリーの和え物 りんご ヨーグルト	ツナ・ロースハム ささみ ヨーグルト	オリーブオイル・スパゲッティ・ 砂糖 砂糖	ホールトマト・しめじ・エリン ギ・玉葱・ピーマン ブロッコリー・人参 りんご	淡口醤油 塩 醤油 酢 塩	400 kcal
31 (月) 弁当箱	【おにぎり給食】 鯛のオリーブ焼き 秋野菜ソテー オレンジ	鯛 ベーコン	米(ごま塩・青菜) オリーブオイル 油・さつまいも	玉葱・ピーマン なす・人参・しいたけ オレンジ	濃口醤油 塩 コンソメ	440 kcal

【給食室からのお知らせ】

- ・毎週月曜日と水曜日、6日(木)はおにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
 - ・4日(火)はおにぎり持参日となります。
 - ・7日(金)は午前保育です。2・3号認定児のみ給食の提供があります。
 - ・11日(火)は、運動会代休のため2・3号認定児のみ給食の提供があります。
 - ・26日(水)は誕生会です。おやつを食べるためのフォークと、ひまわりを利用される方は昼食のおにぎり🍷の持参をお願いします。
 - ・園外保育に行く学年は、おにぎり持参日となります。他の学年は、園で給食を食べます。
- りす 25日(火)、予備日27日(木) 年中 13日(木)、予備日21日(金)
年少 18日(火)、予備日11月7日(月) 年長 20日(木)、予備日27日(木)