10月の献立表

2024年10月　小樽幼稚園様

【10月の一人当たり平均摂取栄養値】
エネルギー　388kcal
たんぱく質　12.2ｇ
脂質　10.7ｇ
炭水化物　58.8ｇ
食塩相当量　1.3ｇ〈推定値〉

日	メニュー	材料
1日(火)	麦ごはん	米、米粒麦
	ビビンバ丼	豚挽肉、もやし、ほうれん草、人参、みそ、しょうゆ 、本みりん、上白糖、ごま油、食塩
	ジョア（マスカット）	ジョア　鉄＆葉酸　マスカット
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、豚肉、ごま
2日(水)	ごはん	米
	白身魚フライ	白身魚フライ、キャノーラ油、中濃ソース
	つきこんそぼろ炒め	突きコンニャク、鶏挽肉、人参、しょうゆ、本みりん、米サラダ油、上白糖、乾燥しいたけ、酒、ごま油
	さつまいもサラダ	さつまいも、エッグケア、上白糖
	キウイフルーツ	キウイフルーツ
	アレルギー表示	小麦、キウイフルーツ、大豆、鶏肉、りんご、ごま
3日(木)	ごはん	米
	ホイコーロー風	豚肉、キャベツ、ピーマン、みそ、しょうゆ、米サラダ油、上白糖、酒、しょうが、にんにく
	きのこの旨煮	絹揚げ、エリンギ、しめじ、しょうゆ、上白糖、乾燥しいたけ、酒、しょうが
	きゅうりとかにかまの甘酢和え	胡瓜、かに風味フレーク、人参、上白糖、しょうゆ、酢
	りんご	りんご
	アレルギー表示	小麦、卵、大豆、豚肉、りんご
4日(金)		

日	メニュー	材料
7日(月)		
8日(火)	スパゲティミートソース	スパゲティ、オリーブオイル
		豚挽肉、トマトケチャップ、玉葱、デミグラスソース、人参、ハヤシフレーク、中濃ソース、
		米サラダ油、しょうが、上白糖
	型抜きレアチーズ（いちご）	型抜きレアチーズケーキ　いちご
	アレルギー表示	小麦、乳、牛肉、大豆、豚肉、りんご
9日(水)	ごはん	米
	豚肉の塩レモン炒め	豚肉、キャベツ、レモン汁、小葱、ごま油、米サラダ油、上白糖、食塩、丸鶏がらの素、にんにく、白こしょう
	オニオンソテー	玉葱、人参、米サラダ油、食塩、しょうゆ、白こしょう
	切干大根と椎茸の煮物	切干大根、しょうゆ 、上白糖、本みりん、乾燥しいたけ
	キャベツとコーンののり和え	キャベツ、スイートコーン、しょうゆ、上白糖、のり
	オレンジ	オレンジ
	アレルギー表示	小麦、オレンジ、大豆、鶏肉、豚肉、ごま
10日(木)	ごはん	米
	エビフライ	エビフライ、キャノーラ油、中濃ソース
	スパゲティソテー	スパゲティ、米サラダ油、パセリ、白こしょう、食塩
	がんもの炊き合わせ	がんも、大根、しめじ、本みりん、しょうゆ、上白糖、わかめ
	もやしとほうれん草のナムル	もやし、ほうれん草、しょうゆ、酢、上白糖、ごま油
	パイナップル	パイナップル
	アレルギー表示	えび、小麦、大豆、りんご、ごま
11日(金)		

日	メニュー	材料
14日(月)	スポーツの日	
15日(火)		
16日(水)	ごはん	米
	和風マーボー豆腐	豆腐、豚挽肉、人参、しょうゆ、小葱、米サラダ油、片栗粉、上白糖、酒
	給食のコロッケ	給食のコロッケ、中濃ソース、キャノーラ油
	春雨のマヨサラダ	エッグケア、春雨、ハム、胡瓜、上白糖、食塩、白こしょう
	りんご	りんご
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、豚肉、りんご
17日(木)	麦ごはん	米、米粒麦
	秋野菜カレー	豚肉、玉葱、カレー、さつまいも、人参、しめじ、米サラダ油、中濃ソース、上白糖
	和なしゼリー	和なしゼリー
	アレルギー表示	豚肉、りんご
18日(金)		

日	メニュー	材料
21日(月)		
22日(火)	ごはん	米
	タラの磯辺揚げ	たら、片栗粉、キャノーラ油、食塩、あおのり
	挽肉入り金平ごぼう	ごぼう、人参、鶏挽肉、本みりん、しょうゆ、上白糖、米サラダ油、いりごま白
	かぼちゃしゅうまい	やわらかかぼちゃしゅうまい
	ポテトサラダ	じゃがいも、エッグケア、スイートコーン、胡瓜、上白糖
	オレンジ	オレンジ
	アレルギー表示	小麦、オレンジ、大豆、鶏肉、ごま
23日(水)	ごはん	米
	豚肉のアップルソース	豚肉、玉葱、トマトケチャップ、おろしりんご、中濃ソース、米サラダ油、上白糖、
		食塩、にんにく、白こしょう
	ビーフンソテー	ツナ、ビーフン、ピーマン、スイートコーン、米サラダ油、丸鶏がらの素、食塩、白こしょう
	白菜と人参のお浸し	白菜、人参、しょうゆ、上白糖
	キウイフルーツ	キウイフルーツ
	アレルギー表示	小麦、キウイフルーツ、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
24日(木)	麦ごはん	米、米粒麦
	豚すき丼	豚肉、玉葱、白菜、しらたき、人参、しょうゆ、本みりん、酒、上白糖
	ヤクルト	ヤクルト
	アレルギー表示	小麦、乳、大豆、豚肉
25日(金)		

日	メニュー	材料
28日(月)		
29日(火)	ごはん	米
	ハンバーグ	ハンバーグ、ケチャップ、ウスターソース、上白糖
	ちくわとひじきの炒り煮	竹輪、人参、しょうゆ、米サラダ油、ひじき、本みりん、上白糖、きざみあげ、乾燥しいたけ
	マカロニとささみのサラダ	エッグケア、とりささみ、胡瓜、マカロニ、上白糖、食塩、白こしょう
	りんご	りんご
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
30日(水)	わかめごはん	米、炊き込みわかめ
	チキンカツ	チキンカツ、キャノーラ油、中濃ソース
	さつまいものジャーマンポテト	さつまいも、ベーコン、ピーマン、人参、米サラダ油、コンソメ、食塩、白こしょう
	厚揚げとわかめの煮物	生あげ、しょうゆ、本みりん、上白糖、わかめ
	パイナップル	パイナップル
	アレルギー表示	小麦、卵、乳、大豆、鶏肉、豚肉、りんご
31日(木)	バターロール	バターロール
	かぼちゃのポタージュ	牛乳、南瓜、玉葱、ベーコン、人参、パンプキンポタージュ、スキムミルク、生クリーム、
		有塩バター、コンソメ、パセリ
	プリン	プリン

【アレルギー対応のある保護者様へ】
9月12日～9月20日までに10月の代替献立のご確認をお願いいたします。
※だしパックは、天然無添加のものを使用しております。（いわし煮干し、かつお節、むろあじ節、さば節、まぐろ節、昆布、椎茸）