

献立予定表

令和8年 10月

つるがしま白百合幼稚園

日 (曜日)		朝おやつ (0～2歳児)	主食	給食	材料	午後おやつ	材料
1 (木)	20 (火)	せんべい	ごはん	塩麻婆豆腐 キャベツのナムル風 南瓜の味噌汁 牛乳	豆腐 鶏肉 人参 葱 ビーマン ジャマ油 キャベツ 人参 胡瓜 ジャマ ジャマ油 南瓜 玉葱 牛乳	小倉トースト 麦茶	食パン こしあん バター
2 (金)	19 (月)	せんべい	ごはん	鮭の塩麹焼き 里芋と大根の煮物 豆腐の味噌汁 牛乳	鮭 塩麹 里芋 大根 人参 鶏肉 椎茸 蒟蒻 豆腐 玉葱 胡瓜 牛乳	ポップコーン 麦茶	ポップコーン素
3 (土)	17 (土)	せんべい	麺	きのこうどん じゃが芋のそぼろ煮 りんごゼリー 牛乳	うどん 豚肉 人参 えのき豆 しめじ 舞茸 葱 油揚げ じゃが芋 鶏肉 りんごジュース 寒天 牛乳	ちんすこう 麦茶	薄力粉 ジャマ
5 (月)	21 (水)	せんべい	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き チャプチェ わかめスープ 牛乳	鶏肉 マーマレード ジャム 春雨 豚肉 もやし 人参 椎茸 コラ ジャマ ジャマ油 玉葱 胡瓜 コソ 牛乳	肉味噌パスタ 麦茶	スパゲティ 豚肉 玉葱 人参
6 (火)	22 (木)	ビスケット	パン	チキンバーグ ペンネソテー クリームシチュー 牛乳	鶏肉 玉葱 豆腐 パン粉 パン粉 玉葱 人参 かつ しめじ ビーマン じゃが芋 玉葱 人参 ブロッコリー バター 牛乳 シチュー 牛乳	たぬきごはん 麦茶	ごはん 塩昆布 青のり ジャマ 揚げ玉
7 (水)	26 (月)	せんべい	麺	わかめうどん 焼肉サラダ 味噌ポテト 牛乳	うどん 油揚げ 葱 胡瓜 豚肉 白滝 もやし 胡瓜 人参 卵 ジャマ ジャマ油 里芋 牛乳	コーンパン 麦茶	ホットケーキミックス ヨーグルト コソ チーズ
8 (木)	27 (火)	クラッカー	ごはん	中華風卵焼き 野菜の五目煮 小松菜の味噌汁 牛乳	卵 人参 筍 豚肉 椎茸 ジャマ油 オイスターソース 鶏肉 さつまいも 牛蒡 蓮根 人参 小松菜 舞茸 油揚げ 牛乳	豆乳くずもち 麦茶	豆乳 きな粉
9 (金)	28 (水)	せんべい	ごはん	ポークカレー ほうれん草の和え物 ベジタブルゼリー 牛乳	じゃが芋 豚肉 玉葱 人参 加味粉 ほうれん草 人参 卵 胡瓜 ジャマ 野菜ジュース 寒天 牛乳	ちぢみ 麦茶	豚肉 人参 玉葱 コラ ジャマ油
10 (土)	24 (土)	せんべい	麺	クリームスパゲティ 鶏肉の唐揚げ コンソメスープ 牛乳	スパゲティ 玉葱 ほうれん草 コソ バター 牛乳 鶏肉 キャベツ 玉葱 人参 牛乳	シュガートースト 麦茶	食パン バター グラニュー糖
14 (水)	29 (木)	せんべい	麺	焼きそば 鶏肉とさつまいもの甘辛和え 卵スープ 牛乳	焼きそば麺 豚肉 キャベツ もやし 人参 ビーマン 鶏肉 さつまいも 玉葱 ほうれん草 卵 牛乳	こぎつねずし 麦茶	ごはん 椎茸 人参 油揚げ ジャマ
15 (木)	30 (金)	ビスケット	ごはん	豚肉ねぎ塩炒め 南瓜のバター醤油 大根の味噌汁 牛乳	豚肉 キャベツ 人参 葱 ジャマ レモン果汁 南瓜 バター 大根 油揚げ 牛乳	ほうしパン 麦茶	バターロール バター 薄力粉 卵
16 (金)		せんべい	ごはん	油淋鶏 小松菜と豚肉の炒め物 白菜の味噌汁 牛乳	鶏肉 葱 小松菜 豚肉 人参 もやし しめじ 白菜 なめこ 油揚げ 牛乳	シュガーパイ 麦茶	パイシート グラニュー糖
	31 (土)	せんべい	パン	やさしいサンド グリルチキン パンブキンスープ 牛乳	キャベツ 胡瓜 加風味かまぼこ コソ マヨネーズ 鶏肉 南瓜 玉葱 牛乳 牛乳	チーズカレーパイ 麦茶	パイシート マヨネーズ 加味粉 チーズ
	23 (金)	せんべい		お誕生会メニュー 	人参 油揚げ ジャマ / たら キャベツ 人参 胡瓜 コソ 昆布 削り節 マヨネーズ ほうれん草 鮭 牛乳	バナナケーキ 麦茶	ホットケーキミックス バナナ 卵 バター
13 (火)		ビスケット	お弁当の日			ココア蒸しパン 麦茶	ホットケーキミックス 卵 ココア

*都合により、多少献立を変更する場合があります。ご了承ください。

～お誕生会メニュー～

- ★もみじごはん
- ★たらちねの竜田揚げ
- ★元気なサラダ
- ★すまし汁
- ★牛乳

今月の平均栄養摂取量	1人あたり (Kcal)	たんぱく質 (g)
3歳未満児	408	15.8
3歳以上児 (昼食のみ)	371	16.7
3歳以上児 (昼食+午後おやつ)	483	19.4