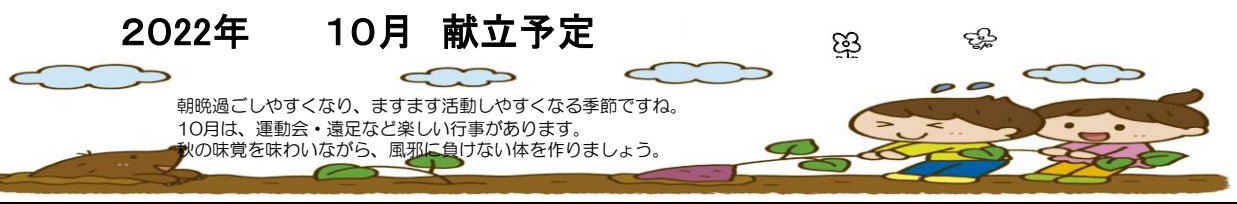


2022年 10月 献立予定

2022年9月30日
認定こども園
千里山グレース幼稚園



朝晩過ごしやすくなり、ますます活動しやすくなる季節ですね。
10月は、運動会・遠足など楽しい行事があります。
秋の味覚を味わいながら、風邪に負けない体を作しましょう。

行事予定	日付	献立	働 き (材 料)				調味料など	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
			□熱や力の素となるもの (黄色)	○血や肉や骨となるもの (赤色)	△体の調子を整えるもの (緑色)							
	1日 (土)	照り焼き丼	米、ごま、砂糖、サラダ油	鶏肉	玉ねぎ、人参、刻みのり	みりん、醤油。	434kcal	19.3g	10.3g	230mg	1.0g	
		ジャガイも味噌汁	ジャガイも	京揚げ	しめじ茸、人参、青ねぎ	味噌、削り節	19.3g	10.3g	230mg	1.0g		
年長 身体測定	3日 (月)	カレーうどん	うどん、サラダ油、片栗粉。	豚肉、油揚げ	玉ねぎ、人参、しめじ茸、青ねぎ	カレー粉、カレー粉、醤油、塩、削り節、出し昆布、塩。	438kcal	17.7g	14.6g	276mg	1.9g	
		ふかしさつま芋	さつま芋				17.7g	14.6g	276mg	1.9g		
	4日 (火)	千匹ごはん	米、もち米	ちりめん雑魚	人参、刻みのり	みりん、醤油。	430kcal	19.4g	11.2g	296mg	2.3g	
		しろ菜の平天	ごま、ノンエッグマヨネーズ	しろ菜の平天 (加工品)	ごぼう、胡瓜、人参、コーン缶	醤油、塩、こしょう。	19.4g	11.2g	296mg	2.3g		
年少組 身体測定	5日 (水)	三色丼	米、砂糖	鶏ミンチ、卵	ほうれん草、人参	みりん、醤油	525kcal	23.6g	17.6g	517mg	1.5g	
		胡瓜の酢の物	きび砂糖	ちりめん雑魚	わかめ、胡瓜	酢、醤油、塩	23.6g	17.6g	517mg	1.5g		
	6日 (木)	ごはん	米。	海苔ふりかけ			473kcal	20.2g	16.3g	253mg	1.5g	
		鮭塩焼き	きび砂糖、ごま油	甘塩鮭	大根、人参、こんにゃく、ごぼう、三度豆	みりん、醤油。	20.2g	16.3g	253mg	1.5g		
子育て カウンセリング	7日 (金)	いも栗ごはん	米、さつま芋、もち米、黒ごま	鶏肉	栗	塩。	549kcal	23.8g	17.3g	356mg	2.1g	
		鶏肉から揚げ	米粉のから揚げ粉、サラダ油。	さつま揚げ	小松菜、人参。	醤油、だし汁	23.8g	17.3g	356mg	2.1g		
	8日 (土)	鶏そぼろ丼	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	鶏ミンチ、豆腐	玉ねぎ、人参、刻みのり	みりん、醤油。	432kcal	18.7g	12.7g	292mg	1.0g	
		キャベツ味噌汁		京揚げ	キャベツ、しめじ茸、人参、青ねぎ	味噌、削り節。	18.7g	12.7g	292mg	1.0g		
さつま芋堀り 雨天13日	11日 (火)	牛丼	米、ごま、きび砂糖、サラダ油	牛肉	玉ねぎ、人参、生姜、刻みのり	みりん、醤油。	505kcal	20.3g	18.9g	269mg	1.7g	
		大根味噌汁		京揚げ	大根、人参、舞茸、青ねぎ	味噌、削り節	20.3g	18.9g	269mg	1.7g		
誕生日会	12日 (水)	ごはん	米。	豚肉コロッケ (半加工品)	胡瓜、人参	トマトケチャップ、ウスターソース	503kcal	15.8g	21.0g	255mg	1.3g	
		豚肉コロッケ	サラダ油	ポークハム	白菜、えのき茸、人参、青ねぎ	酢、塩、こしょう	15.8g	21.0g	255mg	1.3g		
満三歳児クラス 身体測定	14日 (金)	ミートスパゲッティ	スパゲッティ、米粉、オリーブ油	合びきミンチ、粉チーズ	玉ねぎ、人参、ピーマン、パセリ、ホールトマト、ブロッコリー、胡瓜、人参	塩、トマトケチャップ、ウスターソース。	525kcal	24.0g	19.3g	338mg	1.9g	
		じゃこ入りサラダ	手作りごまドレッシング。	ちりめん雑魚。			24.0g	19.3g	338mg	1.9g		
年中組 身体測定	17日 (月)	古代米ごはん	米、黒米。	さんまの梅醤油煮 (加工品)	れんこん、人参、三度豆	みりん、醤油	519kcal	22.1g	16.4g	381mg	1.5g	
		さんまの梅醤油煮	きび砂糖、ごま油	豚肉、京揚げ	ごぼう、大根、こんにゃく、えのき茸、人参、青ねぎ	煮干、味噌	22.1g	16.4g	381mg	1.5g		
合同委員会	19日 (水)	五目醤油ラーメン	中華麺	焼き豚、茹で卵	わかめ、人参、もやし、青ねぎ	ラーメンスープ、こしょう	503kcal	22.6g	14.3g	265mg	2.2g	
		おにぎり	米	エビ焼売 (半加工品)	五穀ひじきごはんの素	塩。	22.6g	14.3g	265mg	2.2g		



