【1・2号認定】 2023. 10 月　給食献立表

認定こども園　東海大学付属自由ケ丘幼稚園

日	曜日	献立名 主食	献立名 おかず	材料 血や肉をつくる	材料 熱や力になる	材料 体の調子を整える	材料 調味料	カロリー
2	月	ごはん			ごはん			395
			鯖の照り焼き	サバ照焼		ブロッコリー		
			ひじきの煮物	ひじき、大豆、枝豆	砂糖、なたね油	人参	濃口醤油、みりんタイプ、酒、だしの素	
			大根のサラダ	ロースハム		大根、きゅうり、人参	塩、ごまドレッシング	
			厚揚げの味噌汁	厚揚げ、わかめ、味噌		玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
3	火	ごはん			ごはん			406
			ホイコーロー	豚肉	砂糖、なたね油、片栗粉	ｷｬﾍﾞﾂ、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、人参、玉ﾈｷﾞ	酒、濃口醤油、ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ、塩コショー	
			揚げぎょうざ	ぎょうざ	なたね油			
			パイン缶			パイン缶		
			かきたま汁	卵	片栗粉	玉ネギ、人参、ネギ	塩コショー、濃口醤油、だしの素	
4	水	きのこごはん		鶏肉	ごはん	しめじ、えのき、椎茸、舞茸、人参	濃口醤油、みりんタイプ、酒、だしの素	381
			さんまの梅煮	さんまの梅煮				
			大学芋		大学芋			
			根菜の味噌汁	豆腐、味噌、油揚げ		れんこん、人参、ごぼう、ネギ、	いりこ、だしの素	
5	木	カレーライス		豚肉	ごはん、じゃがいも、なたね油	玉ネギ、人参	カレーフレーク	402
			ささみサラダ	鶏ささみ	砂糖	ほうれん草	塩、ポン酢	
			ゼリー		ブルーベリーゼリー			
6	金	ごはん ※年長組は弁当日			ごはん			381
			赤魚の西京焼き	赤魚の西京焼き		人参、ブロッコリー		
			さつま揚げ	ころっとさつま揚げ	なたね油			
			ピーマンのきのこ炒め		なたね油、ごま油、胡麻	ピーマン、人参、えのき、しめじ	塩コショー	
			豆乳豚汁	豚肉、豆乳、味噌	里芋、ごま油	大根、人参、ごぼう、長ネギ	酒、薄口醤油、みりんタイプ、だしの素	
7	土	ピラフ ２号のみ		博多の薫りソーセージ	ごはん、なたね油	ミックスベジタブル、玉ネギ、パセリ	塩コショー、コンソメ	414
			唐揚げ	鶏肉	片栗粉、なたね油		濃口醤油、塩コショー、酒	
			なすの味噌汁	わかめ、味噌		玉ネギ、人参、なす、しめじ	いりこ、だしの素	
10	火	【弁当日】　※お弁当の準備をお願いします。						
11	水	ごはん ※年中組はランチボックス 汁物は、野菜生活			ごはん			409
			コロッケ	昔のコロッケ	なたね油	ブロッコリー		
			甘酢あん肉団子	華味鳥つくね	なたね油		甘酢あん	
			ほうれん草の海苔和え	きざみのり	すり胡麻、砂糖、ごま油	ほうれん草	薄口醤油	
			玉ネギの味噌汁	豆腐、味噌		玉ネギ、人参、えのき	いりこ、だしの素	
12	木	なっとく丼 ※年少組は弁当日		鶏ミンチ、ひきわり納豆	ごはん、なたね油、砂糖	ネギ	濃口醤油	405
			いわしの梅煮	いわしの梅煮				
			お吸い物	豆腐		しめじ、えのき、人参、ﾈｷﾞ	濃口醤油、だしの素	
13	金	ごはん			ごはん			384
			チンジャオロース	牛肉	砂糖、なたね油、片栗粉	玉ﾈｷﾞ、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、たけのこ、生姜	塩コショー、濃口醤油、ｵｲｽﾀｰｿｰｽ	
			ナムル		砂糖、ごま油、胡麻	ほうれん草、人参、もやし	濃口醤油、塩、中華だし	
			みかん缶			みかん缶		
			わかめの味噌汁	わかめ、味噌		チンゲン菜、玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
14	土	じゃこごはん ２号のみ		ちりめんじゃこ	ごはん			398
			肉じゃが	豚肉	じゃがいも、砂糖、しらたき	玉ﾈｷﾞ、人参、いんげん	濃口醤油、みりんタイプ、塩、だしの素	
			高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、卵	砂糖、なたね油		濃口醤油、みりんタイプ、塩コショー	
			春雨サラダ	ロースハム	春雨、コーン、ﾏﾖﾈｰｽﾞ、砂糖	きゅうり、人参	塩コショー	
			きのこの味噌汁	味噌		しめじ、えのき、玉ﾈｷﾞ、ﾁﾝｹﾞﾝ菜	いりこ、だしの素	
16	月	パン			食パン			379
			エビフライ	エビフライ	なたね油			
			クリームシチュー	鶏肉、牛乳	じゃがいも、なたね油	玉ネギ、人参	ホワイトシチュールー	
			りんご			カットりんご		
		【誕生会】　※おやつに『クッキーガーデン』さんのクッキーを食べます。						
17	火	ごはん ※年長組はランチボックス 汁物は、りんごジュース			ごはん			397
			焼きハンバーグ	やわらかハンバーグ	なたね油	ブロッコリー	ケチャップ	
			チキンナゲット	チキンナゲット	なたね油			
			ツナサラダ	ツナ	マヨネーズ	きゅうり、人参、キャベツ	濃口醤油、塩コショー	
			南瓜の味噌汁	味噌		南瓜、玉ネギ、人参、ほうれん草	いりこ、だしの素	
18	水	ごはん ※年少組は弁当日			ごはん			393
			鯖の味噌煮	鯖、味噌	砂糖	生姜、人参、いんげん	濃口醤油、みりんタイプ、酒	
			ちくわの磯辺揚げ	ちくわ、青のり	小麦粉、なたね油			
			ピーマンの昆布炒め	塩昆布	なたね油	ピーマン、人参		
			だぶ汁	鶏肉、厚揚げ	里芋、片栗粉	椎茸、人参、ごぼう、こんにゃく、三つ葉、生姜	薄口醤油、みりんタイプ、だしの素	
19	木	親子丼		鶏肉、卵	ごはん、砂糖	玉ネギ、人参、ネギ	濃口醤油、みりんタイプ、酒、だしの素	389
			里芋のサラダ		里芋、砂糖、マヨネーズ、すり胡麻	人参	濃口醤油、みりんタイプ、酒	
			カップヨーグルト	らくのうマザーズヨーグルト				
20	金	ごはん ※年中組は弁当日			ごはん			496
			かつおのフライ	かつおのフライ	なたね油			
			いんげんの胡麻和え		砂糖、胡麻	いんげん、人参	濃口醤油、だしの素	
			チリコンカン	牛ﾐﾝﾁ、豚ﾐﾝﾁ、大豆	なたね油、砂糖	玉ﾈｷﾞ、人参、にんにく、ﾄﾏﾄ缶	ケチャップ、塩コショー、コンソメ	
21	土	【翼の会　秋まつり・バザー】						
23	月	ごはん			ごはん			404
			豚肉の生姜焼き	豚肉	なたね油、砂糖	玉ネギ、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、生姜	塩コショー、濃口醤油、みりんタイプ、酒	
			おくらの和え物		胡麻、砂糖	きざみオクラ、人参	濃口醤油、薄口醤油、だしの素	
			煮豆	金時豆				
			野菜の味噌汁	豆腐、味噌	里芋	玉ネギ、人参、ほうれん草	いりこ、だしの素	
24	火	ごはん ※年少組はランチボックス 汁物は、野菜生活			ごはん			380
			白身魚フライ	白身魚フライ	なたね油	ブロッコリー	ケチャップ	
			ソーセージ	博多の薫りソーセージ	なたね油			
			ほうれん草のソテー	ベーコン	なたね油	ほうれん草	塩コショー、濃口醤油	
			豆腐の味噌汁	わかめ、豆腐、味噌		玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
25	水	ごはん ※年長組はランチボックス 汁物は、野菜生活			ごはん			377
			焼肉風炒め	牛肉	なたね油	玉ﾈｷﾞ、人参、ﾐｯｸｽﾋﾟｰﾏﾝ、ｷｬﾍﾞﾂ	焼肉のたれ	
			とうもろこし		とうもろこし		塩	
			わかめの酢物	わかめ	砂糖	きゅうり	薄口醤油、酢	
			油揚げの味噌汁	油揚げ、豆腐、味噌		玉ネギ、人参、ネギ	いりこ、だしの素	
26	木	ナポリタンスパゲティ		博多の薫りソーセージ	ﾏﾏｰｽﾊﾟｹﾞﾃｨ、なたね油、砂糖	玉ネギ、人参、ピーマン	ｹﾁｬｯﾌﾟ、塩コショー、コンソメ、ｳｽﾀｰｿｰｽ	391
			チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ	なたね油			
			大根とベーコンのスープ	ベーコン		大根、人参、大根葉	コンソメ、塩コショー	
27	金	【焼き芋パーティー】 ハヤシライス		牛肉	ごはん、なたね油	玉ネギ、人参、しめじ	ハヤシルー	388
			ツナときゅうりのナムル	ツナ	砂糖、ごま油、胡麻	きゅうり、人参、もやし	濃口醤油、塩、中華だし	
			キャンディーチーズ	キャンディーチーズ				
28	土	炒飯 ２号のみ		博多の薫りソーセージ、卵	ごはん、なたね油	ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ、玉ネギ、パセリ	塩コショー、中華だし	493
			鮭の南蛮漬け	鮭	小麦粉、なたね油、砂糖	玉ネギ、人参、ミックスピーマン	酒、濃口醤油、酢	
			卵スープ	卵		玉ネギ、人参、椎茸、ネギ	濃口醤油、塩コショー、中華だし	
30	月	パン			ロールパン			411
			かぼちゃ型ハンバーグ	かぼちゃ型ハンバーグ		ブロッコリー		
			マカロニナポリタン	博多の薫りソーセージ	マカロニ、砂糖	パセリ	塩コショー、ｹﾁｬｯﾌﾟ、ｳｽﾀｰｿｰｽ	
			アスパラのじゃこ和え	ちりめんじゃこ	ごま油	アスパラ、キャベツ	濃口醤油、酒	
			牛乳	牛乳				
31	火	ひじき飯 ※年少組は弁当日		ひじき、油揚げ、鶏肉	ごはん、なたね油、こんにゃく、砂糖	枝豆、人参	塩、酒、薄口醤油	374
			焼栗コロッケ	焼栗コロッケ	なたね油			
			れんこんサラダ	ロースハム	マヨネーズ、すり胡麻	れんこん、人参、パセリ	濃口醤油、塩コショー、酒	
			お魚ボールのお澄まし	お魚ボール、わかめ		椎茸、人参、ほうれん草	薄口醤油、塩、だしの素	

※新型コロナ感染症対策により流通や物流の不具合などで材料等が滞る場合は、献立の一部もしくは献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

※年少組の弁当日４回は、11月以降で調整いたします。