



予定献立表



聖徳大学附属成田幼稚園
給食管理室

令和4年10月3日(月)～10月14日(金)

日付	献立名	材料と体内の働き				栄養素量					
		血や肉になるもの	原材料に含まれるアレルギー食品	ちからや体温となるもの	原材料に含まれるアレルギー食品	体の調子をよくするもの	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量	
10月 第1週目	3 (月)	鶏めし 竹の子のすまし汁	鶏肉・油揚げ		米・砂糖		しめじ・人参 竹の子・三つ葉 干椎茸	370	16.3	14.4	1.4
		鮭の味噌焼き	鮭・味噌		砂糖 ゴマ・ゴマ油			2歳児			
		おからとツナの サラダ オレンジ	おから・ツナ		マヨネーズ 砂糖	★ 卵	きゅうり・人参・枝豆 もやし オレンジ	277	12.2	10.8	1.0
	4 (火)	菜めし 豆腐となめこの 味噌汁	豆腐・味噌		米		青菜 なめこ・長葱	361	14.5	14.5	1.8
		鶏肉の マヨネーズ焼き	鶏肉		片栗粉 小麦粉 マヨネーズ	★ 小麦	生姜・にんにく	2歳児			
		ひじきの煮物	大豆		砂糖・油	★ 卵	めひじき・れんこん 人参・竹の子・干椎茸	270	10.8	10.8	1.3
		キャンディーチーズ	チーズ	★ 乳製品				2歳児			
	5 (水)	キャベツの クリームスパゲティー	ベーコン 牛乳	★ 卵 ★ 乳製品 ★ 乳製品	油・スリヴェイ 小麦粉 オリーブ油	★ 小麦 ★ 小麦	キャベツ・玉葱 しめじ・ピーマン パセリ りんごジュース	391	10.0	11.9	1.6
		りんごジュース						2歳児			
		カラフルサラダ バナナ			クルトン 油・砂糖	★ 小麦	キャベツ・赤パプリカ もやし・きゅうり 黄パプリカ・レモン バナナ	293	7.5	8.9	1.2
	6 (木)	ごはん ちんげん菜の 中華スープ			米 ゴマ油		ちんげん菜	343	15.6	6.9	1.4
		いかのチリソース	いか	★ いか	片栗粉・油 砂糖・小麦粉	★ 小麦	長葱・生姜・にんにく トマト	2歳児			
ナムル 杏仁豆腐		牛乳 ゼラチン	★ 乳製品	砂糖 砂糖・ゴマ油		ほうれん草・しめじ もやし・人参 パイナップル アーモンドエッセンス	257	11.7	5.1	1.0	
7 (金)	ごはん 花麩のすまし汁			米 麩	★ 小麦	ほうれん草・干椎茸	360	14.2	11.7	1.3	
	すき焼き風煮物 ひじきと豆腐の 炒り煮 ルビーグレープフルーツ	豚肉・生揚げ 豆腐		白滝・片栗粉 砂糖・油 砂糖・油		玉葱・しめじ・人参 めひじき・れんこん 人参・ごぼう・枝豆 ルビーグレープフルーツ	2歳児				
							270	10.6	8.7	0.9	

10月 第2週目	11 (火)	ごはん きのこの味噌汁 豚肉のうま煮	味噌 豚肉・生揚げ		米 白滝・片栗粉 油・砂糖 砂糖・油		えのき・しめじ・長葱 小松菜・玉葱・人参	381	13.3	13.6	1.6	
		かに風味サラダ	カニカマ	★小麦 ★卵 ★かに			キャベツ・きゅうり 人参・コーン・もやし	2歳児				
		ピーチヨーグルト	ヨーグルト 生クリーム	★乳製品 ★乳製品		砂糖	黄桃	285	9.9	10.2	1.2	
	12 (水)	シーチキンライス ほうれん草の ミルクスープ コーンフレーク フライ ミモザサラダ	ツナ 牛乳 鶏肉 卵	★乳製品 ★卵		米 コーンフレーク・油 砂糖・小麦粉 砂糖・油	★小麦	コーン ほうれん草・玉葱 コーン 生姜・にんにく トマト ブロッコリー・レタス カリフラワー・人参 きゅうり りんご	399	19.2	11.3	1.8
		りんご						2歳児				
		ゆかりご飯 もやしの味噌汁 具だくさん 千草焼き そうめんサラダ	味噌 豚肉・卵	★卵		米 砂糖・油 そうめん 砂糖 マヨネーズ 砂糖	★小麦 ★卵	赤しそ もやし・長葱 玉葱・人参・青海苔 キャベツ・きゅうり 人参・黄パプリカ	371	12.3	11.6	1.4
	13 (木)	オレンジゼリー	ゼラチン					オレンジジュース みかん	2歳児			
		ごはん けんちん汁 鶏肉の ねぎ味噌焼き じゃこサラダ	鶏肉・味噌 しらす	★えび ★かに		米 里芋・油 片栗粉・ゴマ 砂糖・小麦粉 砂糖	★小麦	大根・人参・あさつき 長葱 ほうれん草・もやし キャベツ・人参 キウイ	341	12.7	9.6	1.5
		キウイ						2歳児				
	14 (金)							255	9.5	7.2	1.1	

* 材料の都合により、変更になる場合がありますので、ご了承ください。

●具だくさん千草焼き● 【材 料 (約4人分)】

卵	6個	みりん	小さじ1
豚ひき肉	150g	和風だし(顆粒)	小さじ1
玉葱	1/2個	砂糖	小さじ1
人参	1/2本	塩	小さじ1/3
青海苔	適量	炒め油	適量

【作り方】

- ①玉葱、人参をみじん切りにし、卵を割り溶いておきます。
- ②フライパンに油をしき、火をつけて豚ひき肉、玉葱、人参を炒めます。
- ③調味料を加えて味をつけます。
- ④具材に火が通ったら、火を弱めて卵を一気に入れます。
- ⑤厚焼き卵のように丸めてもいいですし、卵が固まってきたらそのままお皿に移して上に青海苔をふりかけて出来上がりです。



※野菜が苦手でもみじん切りするため、食べやすくなります☆

