

10月

給食献立表



令和7年 静岡なかはら幼稚園

月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6
今月の牛乳 2日(木)・6日(月)・9日(木) 16日(木)・20日(月)・23日(木) 27日(月)・30日(木)		ごはん ポテトのトマトソース焼き 野菜スープ エネルギー 431 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 5.9 g 夕焼けおにぎり	ごはん 白身魚のきのこマヨネーズ 五目みそ汁 エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.7 g きな粉トースト	ごはん ポテトクリームシチュー フレンチサラダ ※交流保育 エネルギー 505 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 13.8 g 焼きそば	ツナスパゲティー オレンジ ヨーグルト エネルギー 449 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 15.7 g パン
6 ごはん 魚のフリッター・レタス 油揚げと青菜のみそ汁 エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 19.6 g お月見団子	7 ごはん 豚肉のケチャップ炒め 野菜のレモン酢和え ※幼児 お弁当 エネルギー 442 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 13.8 g コーン入りマフィン	8 カレーライス スパゲティーサラダ エネルギー 515 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 16.4 g チキミ	9 ごはん 炒り鶏 三色おひたし エネルギー 492 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 8.4 g 茶巾しほり	10 秋の山ごはん 鶏のつくね煮 たくあんの和え物 エネルギー 366 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 8.2 g ポップコーン	11 そばろごはん 油揚げともやしのみそ汁 オレンジ エネルギー 426 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.1 g パン
13 スポーツの日	14 ごはん 肉じゃが 豆腐と麩のみそ汁 エネルギー 556 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.7 g マドレーヌ	15 ごはん はんぺんフライ・レタス 野菜汁 エネルギー 485 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 12.0 g ジャムサンド	16 ごはん 五目炒り卵 わかめスープ ※あか・あめぐみ お弁当 エネルギー 482 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 17.6 g ラスク	17 照り焼き丼 つみれ汁 ※1号 13:30 降園 ※2・3号 16:30 降園 エネルギー 386 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 8.7 g スティックパン	18 運動会
20 ごはん 五目きんぴら たまねぎのみそ汁 ※1号 代休 エネルギー 434 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 13.8 g ミニピザ	21 スパゲティーミートソース ころころスープ エネルギー 475 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 10.1 g 五平もち風	22 お誕生会 お楽しみメニュー エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.4 g おにぎり(おかか)	23 ごはん 白身魚のごまみそ焼き 小松菜の磯和え・けんちん汁 ※あか・あめぐみ お弁当 エネルギー 409 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 8.6 g チーズポテト	24 ごはん 生揚げの五目煮 ひじきサラダ ※ももぐみ お弁当/あめぐみ 給食参観 エネルギー 452 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 11.4 g ふかしいも	25 肉みそうどん オレンジ ゼリー エネルギー 484 kcal たんぱく質 13.4 g 脂 質 8.1 g パン
27 ハヤシライス マカロニサラダ エネルギー 663 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 30.1 g ポンデケージョ	28 ごはん 麻婆豆腐(オイスターソース) パンサンスー ※ももぐみ お弁当/あめぐみ 給食参観 エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.1 g お麩ラスク	29 炊き出し訓練 エネルギー 370 kcal たんぱく質 12.8 g 脂 質 4.9 g 安倍川マカロニ	30 ごはん コーンフレークチキン ゆでにんじん・レタス きのこスープ エネルギー 475 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 17.1 g じゃがいも餅	31 ごはん おでん キャベツとコーンのサラダ ※幼児 お弁当(秋の遠足) エネルギー 431 kcal たんぱく質 12.7 g 脂 質 9.7 g かぼちゃのスコーン	うんどうかい

※エネルギー等の計算は幼児の1人当たりとなります。

※食材等の都合によりメニューが変更する場合がありますのでご了承ください。