

令和 8年 10月 い な り 幼 稚 園 予定献立表

日	曜日	主 食	献 立 名	エネルギー (kcal) たんぱく質(g)	おやつ	あ か 体をつくる 魚・肉・卵・豆・乳・小魚	み ど り 体の調子を整える 緑黄色野菜・その他の野菜	き い ろ エネルギーの元になる 米・パン・麺・いも・雑実
1	木	白ごはん	魚の一口フライ えびしゅうまい 筑前煮・野菜ソテー みそ汁・パイン缶	283	チーズ	たらの一口フライ えびしゅうまい 鶏肉	こんにやく・コーン たけのこ・人参 いんげん・もやし チンゲン菜・パイン缶	米 油
2	金	白ごはん	チキンステーキ メンチカツ 海藻サラダ・青菜のマヨ和え みそ汁・チーズ	375	おせんべい	鶏肉 メンチカツ わかめ チーズ	キャベツ きゅうり・コーン 小松菜・もやし	米 油 マヨネーズ
5	月	白ごはん	鶏のみそ焼き ハムカツ 青菜とコーンソテー・ひじき煮 スープ・ゼリー	309	おせんべい	鶏のみそ焼き ハムカツ ひじき 油揚げ	小松菜・コーン 人参・椎茸 キャベツ	米 油
6	火	白ごはん	海鮮豆腐ステーキ チキンナゲット ポテトカレーソテー・青菜のごま和え みそ汁・パイン缶	288	クッキー	海鮮豆腐ステーキ チキンナゲット	玉ねぎ・もやし Mixベジタブル 小松菜・パイン缶	米 油 ごま じゃが芋
7	水	焼きそば	ウインナーフライ 中華春巻き 花野菜サラダ スープ・ゼリー	354	おせんべい	ウインナーフライ 春巻き	カリフラワー ブロッコリー 人参・コーン	焼きそば マヨネーズ 油
8	木	白ごはん	豚肉の唐揚げ かにかま天 ひじきのサラダ・つきこんソテー みそ汁・みかん缶	299	ウエハース	豚肉 かにかま天 ひじき ツナ	きゅうり・枝豆 人参・こんにやく みかん缶	米 油 ごまドレッシング ごま油
9	金	白ごはん	魚の塩焼き イカリングフライ 青菜のツナ炒め・生揚げみそ煮 みそ汁・チーズ	283	おせんべい	さわら イカリングフライ ツナ・生揚げ みそ・チーズ	キャベツ・人参 ほうれん草	米 油
12	月	スポーツの日						
13	火	運動会振替休日						
14	水	ミートソース スパゲティ	焼き肉 花形しんじょ 海藻サラダ スープ・ゼリー	282	おせんべい	豚肉 花形しんじょ わかめ	玉ねぎ・ピーマン キャベツ・コーン きゅうり	スパゲティ
15	木	白ごはん	鶏肉のから揚げ 厚焼き玉子 肉じゃが風・三角こんにやく煮 みそ汁・パイン缶	323	ビスコ	鶏肉・豚肉 厚焼き玉子	玉ねぎ・人参 グリンピース こんにやく パイン缶	米 油 じゃが芋
16	金	白ごはん	ハンバーグ 野菜コロッケ 大根サラダ・たけのこおかが煮 みそ汁・チーズ	305	おせんべい	ハンバーグ チーズ	大根・コーン たけのこ	米 野菜コロッケ 油
19	月	白ごはん	コーンクリームコロッケ 豆腐ハンバーグ 切干カレー風味・ひじき煮 スープ・ゼリー	306	おせんべい	コーンクリームコロッケ 豆腐ハンバーグ 油揚げ ひじき	切り干し大根 人参・椎茸	米 油
20	火	白ごはん	魚のから揚げ えびしゅうまい ウインナー炒め・きゅうりのナムル みそ汁・パイン缶	316	ビスケット	魚の一口フライ しゅうまい ウインナー	キャベツ・玉ねぎ ピーマン・コーン もやし・きゅうり パイン缶	米 油 ごま油
21	水	焼きそば	カレーコロッケ ミートボール 筑前煮 スープ・ゼリー	297	おせんべい	ミートボール 鶏肉	こんにやく たけのこ・人参 いんげん	米 カレーコロッケ 油
22	木	白ごはん	鶏の照り焼き ちくわの磯辺揚げ 青菜のツナ炒め・金平ごぼう みそ汁・みかん缶	301	チーズ	鶏肉 ちくわ ツナ	キャベツ・人参 ほうれん草 ごぼう・こんにやく みかん缶	米 油
23	金	白ごはん	ささみチーズフライ オムレツ 春雨サラダ・つきこんソテー みそ汁・チーズ	339	おせんべい	ささみチーズフライ オムレツ チーズ	きゅうり・人参 こんにやく	米 油 春雨 マヨネーズ
26	月	白ごはん	えびカツ しゅうまい 切干大根サラダ・青菜のごま和え スープ・ゼリー	271	おせんべい	えびカツ しゅうまい みそ	切り干し大根 人参・きゅうり 小松菜 もやし	米 ごま
27	火	白ごはん	ハンバーグ チキンリング マカロニトマトソテー・ポテトサラダ みそ汁・パイン缶	376	チーズかまぼこ	ハンバーグ チキンリング ツナ	Mixベジタブル 玉ねぎ パイン缶	米 マカロニ 油 ポテトサラダ
28	水	群馬県民の日						
29	木	白ごはん	鶏肉の竜田揚げ 厚焼き玉子 青菜のツナ炒め・三角こんにやく煮 みそ汁・みかん缶	303	クッキー	鶏肉 厚焼き玉子 ツナ	キャベツ・人参 ほうれん草 こんにやく みかん缶	米 油
30	金	白ごはん	卵の花フライ 春巻き 春雨の中華サラダ・ほうれん草とコーンのおかが和え みそ汁・チーズ	321	おせんべい	卵の花フライ 春巻き チーズ	きゅうり・コーン 人参・きくらげ ほうれん草 もやし	米 油 春雨