

2025年度 10月給食だより ひかりの子幼稚園

献立種類		3～5歳			
栄養素	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩	
平均栄養素	537kcal	18.2g	14.3g	1.9g	

日	曜日	献立名	材料				エネルギー 蛋白質 脂質
			赤く 血や肉になるもの	緑く からだの骨子を強えるもの	黄く 力や体温となるもの	その他	
1	火	牛乳 鶏肉サラダ 味噌汁 フルーツポンチ	牛乳 味噌	玉ねぎ、青ネギ、人参、生葉 わかめ、大根、コーン しらす、エノキ パイン、りんご、みかん缶	精白米、砂糖	醤油、みりん風調味料 ドレッシング	550Kcal 21.7g 7.7g
		ジャムサンド フロッコリーのボン酢和え コンソメスープ バナナ	鶏肉 鶏ミンチ ツナ、醤油 玉ねぎ、しめじ バナナ	鶏肉 小豆、玉ねぎ、ピーマン フロッコリー、人参 玉ねぎ、しめじ バナナ	薄力粉、砂糖、ベーキングパウダー、サラダ油 醤油、サラダ油 砂糖 じゃが芋	ジャム ウチワサ、コンソメ、黒、ウスターソース ボン酢 コンソメ、塩	
2	木	バナナ わかめおにぎり	鶏肉	わかめ	精白米、ごま油		588Kcal 21.7g 13.9g
		サンマの味噌煮 白菜のごま和え すまし汁 マカロニあべかわ	サンマ、味噌 ささみ、胡麻	生葉 白菜、人参 ほうれん草、しめじ	精白米、ごま油 醤油 マカロニ、砂糖	みりん風調味料、料理酒、醤油 めんつゆ、みりん風調味料 塩、醤油	
3	金	運動会					464Kcal 18.3g 11.6g
4	土	肉豆腐 小豆粥のごま和え 味噌汁 きな粉揚げパン	豆腐、牛肉 味噌 味噌	人参、椎茸、玉ねぎ 小豆粥、人参、コーン 大根、わかめ	精白米 醤油、塩、片栗粉、砂糖	醤油、みりん風調味料 めんつゆ、みりん風調味料	569Kcal 18.8g 20.5g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
5	日	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		651Kcal 15.5g 24.4g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
6	月	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		425Kcal 16g 3.6g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
7	火	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		632Kcal 16.8g 24.6g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
8	水	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		548Kcal 24.2g 13.7g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
9	木	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		407Kcal 12.3g 7.4g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
10	金	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		608Kcal 17.6g 16.7g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
11	土	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		544Kcal 19.3g 17.7g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
12	日	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		527Kcal 19.4g 13.8g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
13	月	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		568Kcal 21.3g 13.4g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
14	火	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		514Kcal 18.7g 10.7g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
15	水	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		509Kcal 20.1g 12.7g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
16	木	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		662Kcal 16.2g 19.3g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
17	金	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		439Kcal 13.3g 9.2g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
18	土	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		513Kcal 18.4g 17.7g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
19	日	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		551Kcal 20.4g 26.5g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
20	月	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		448Kcal 18.3g 10.5g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
21	火	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		616Kcal 20.5g 18.4g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
22	水	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		550Kcal 19.3g 13.1g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
23	木	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		501Kcal 19.4g 6.6g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
24	金	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		502Kcal 21.5g 11.4g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
25	土	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		566Kcal 17g 18.6g
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
26	日	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
27	月	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
28	火	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
29	水	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
30	木	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
31	金	バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		
		バナナ	バナナ	バナナ	バナナ		

★都合により献立を変更することがございます。ご了承くださいませ。
 ★日付がグレーの日とおやつは、すみれ・ゆり・たんぽぽと預かり保育を申し込み済みの方に提供します。
 ★献立に使用している「マヨドレ」は、卵不使用のマヨネーズ風ドレッシングです。
 ★「せんべい」の日はおかきなど、卵・乳を含まないものとなっております。

