

神戸華僑幼稚園様

令和06年度 10月献立

月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	白おにぎり 牛肉とコンのガーリックバター炒め ちくわの磯辺揚げ 白菜と人参の煮浸し さつまいもきな粉	ゆかりごはんおにぎり ゆの照り煮(さつま揚げ・人参) ブロッコリー天 卵焼き ウインナーとじゃが芋のソー ウルフのお浸し	白おにぎり 鶏肉のクリーム煮 金時豆 れんこんフライ 小松菜と錦糸卵の和え物	白おにぎり 白身魚の天ぷら 人参外丸 ひじきの煮物 かぼちゃの甘煮 キャベツとベーコンの中華和え
	414kcal 蛋白14.8g 脂質11.9g 塩分1.8g	405kcal 蛋白15.4g 脂質10.9g 塩分2.8g	458kcal 蛋白18.4g 脂質17.3g 塩分1.5g	426kcal 蛋白12.3g 脂質17.2g 塩分0.9g
7	8	9	10	11
ちりめんごはんおにぎり 豚肉のおろし煮 さつまいもの素揚げ 高野豆腐のえびあんかけ 春雨とわかめの酢の物	白おにぎり 揚げ出し豆腐のかにかまあん 鶏肉の中華煮 かりわりのカレー風味 ほうれん草と人参のお浸し	白おにぎり ハンバーグ ケチャップ フライドポテト 冬瓜とベーコンのスープ煮 がんもの含め煮 コンのマヨサザ	白おにぎり 鮭のちゃんちゃん焼き 卵焼き もやしとニラの中華炒め 揚げ里芋のみたらし風	白おにぎり 唐揚げ 水菜とえのきの煮浸し グリーンピースのバター風味 切干大根の塩昆布和え
404kcal 蛋白17.6g 脂質9.0g 塩分1.9g	465kcal 蛋白17.8g 脂質17.8g 塩分2.1g	453kcal 蛋白12.9g 脂質18.9g 塩分1.7g	379kcal 蛋白15.4g 脂質10.3g 塩分1.4g	468kcal 蛋白16.1g 脂質21.0g 塩分1.1g
14	15	16	17	18
スポーツの日	白おにぎり 鶏団子のデミソース煮込み レモンチップ チンゲン菜とじゃこの煮浸し さつまいものレモン風味サザ	白おにぎり 牛肉のブルキ風 手作りコロッケカレー風味 白菜とわかめの煮浸し いんげんとツナの味噌和え	白おにぎり ゆの天ぷら ソース 添えブロッコリー 高野豆腐の含め煮 春雨のそぼろ炒め煮 人参とレーズンのマリネ	
	454kcal 蛋白11.0g 脂質16.4g 塩分1.7g	414kcal 蛋白13.2g 脂質14.2g 塩分1.0g	396kcal 蛋白12.6g 脂質11.3g 塩分1.0g	
21	22	23	24	25
白おにぎり 鯖の照り焼き フライドポテト 筑前煮 切干大根と水菜のゴマ和え	菜飯おにぎり 豚肉の生姜焼き なすの天ぷら 昆布豆 キャベツとツナの酢の物	白おにぎり 塩唐揚げ レコンの磯辺風味 厚揚げとグリーンピースの卵とじ ほうれん草とかまぼこの和え物	白おにぎり トカツ ホン酢醤油 わかめの生姜煮 ジャーマンポテト スパゲティのカレーマヨサザ	白おにぎり 麻婆豆腐 チキチ風 がんもと人参の含め煮 揚げ里芋のじゃこマヨ和え
398kcal 蛋白13.0g 脂質13.8g 塩分0.9g	396kcal 蛋白14.7g 脂質10.6g 塩分1.8g	472kcal 蛋白18.4g 脂質19.9g 塩分1.3g	441kcal 蛋白13.2g 脂質16.2g 塩分1.9g	483kcal 蛋白16.1g 脂質19.8g 塩分1.6g
28	29	30	31	
白おにぎり 牛肉のオスターソース炒め 手作りコロッケ 金平ごぼう 小松菜の白和え	白おにぎり 親子煮 高野豆腐の煮物 さつまいものレモン煮 かりわりとチーズのマヨ和え	白おにぎり カレイのフライ ソース 添えブロッコリー 焼きビーツ エリンギのガーリックバター	キャロットライスおにぎり ひじきハンバーグ ケチャップ かぼちゃの甘煮 水菜とツナのお浸し マカロニ(ファルファレ)のマヨサザ	
391kcal 蛋白12.7g 脂質12.0g 塩分1.3g	474kcal 蛋白19.2g 脂質16.8g 塩分1.2g	362kcal 蛋白13.6g 脂質9.7g 塩分1.3g	421kcal 蛋白11.6g 脂質13.7g 塩分1.1g	

※仕入れの都合によりメニューに変更が生じる場合があります。
 ※魚料理は骨なしのものを使用していますが、骨が入っている場合があります。どうぞご了承くださいませ。