

10月 きゅうしゅくだり

かが幼稚園

2026年10月

月

火

水

木

金

毎日デザート付になります



表記されてるカロリーはおかずのみです

ご飯		5	五目釜めし		6	ご飯		7	ご飯		8	ご飯		9
オムレツ			牛肉コロッケ			鶏つくね			アジフライ			フライドチキン		
含め煮（筍・一口がんも・人参）			煮物（里芋・人参・紅葉しんじょ）			五目煮（大豆・人参・厚揚げ・大根・高野豆腐）			レモン炒め（ウインナー・キャベツ・ピーマン・アスパラ）			ビビンバ（豚挽肉・小松菜・もやし・人参・ぜんまい）		
酢味噌あえ（蒸し鶏・わかめ・キャベツ）			ごまあえ（ふかし・インゲン・人参）			おひたし（もやし・ほうれん草・人参）			ブロッコリーサラダ（コーン・ツナ・ブロッコリー・玉葱・人参）			卵とじ煮（高野豆腐・椎茸・キャベツ・卵）		
村雲スープ（春雨・カニカマ・卵）			味噌汁（わかめ・おつゆ麩・葱）			中華スープ（春雨・鶏挽肉・青梗菜・椎茸）			すまし汁（おつゆ麩・えのき・はんぺん）			味噌汁（厚揚げ・さつま芋・人参・大根）		
137キロカロリー			188キロカロリー			165キロカロリー			148キロカロリー			188キロカロリー		
		12	ご飯		13	ご飯		14	ゆかりご飯		15	ご飯		16
			豆腐ハンバーグ			エビカツ			春巻			とんかつ		
			筑前煮（鶏肉・蓮根・筍・人参）			酢豚（豚肉・玉葱・ピーマン・人参・筍）			すき焼き煮（牛肉・車麩・白菜・しめじ）			和風スパゲティ（パスタ・玉葱・しめじ・アサリ・のり）		
			マヨ和え（ちくわ・枝豆・コーン）			マカロニサラダ（マカロニ・ハム・胡瓜・人参）			豆腐チャンプル（豆腐・もやし・人参・かつお節）			コールスローサラダ（焼き豚・水菜・コーン・キャベツ・人参）		
			味噌汁（わかめ・里芋・おつゆ麩）			かきたまスープ（玉葱・卵・じゃが芋）			味噌汁（大根・厚揚げ・人参）			スープ（春雨・エビ・ボール・ミックスベジタブル）		
			168キロカロリー			227キロカロリー			175キロカロリー			189キロカロリー		
ご飯		19	ご飯		20	手作り弁当		21	ご飯		22	サンドイッチ		23
コーンコロッケ			肉団子						ツナマヨフライ					
中華炒め煮（牛肉・筍・春雨・椎茸・人参）			大根ポトフ（大根・ウインナー・人参）						炒めなます（大根・蓮根・油揚げ・人参）					
サラダ（蓮根・ハム・ミックスベジタブル）			ごまネーズあえ（ブロッコリー・人参・ツナ・コーン）						ナムル（わかめ・キャベツ・人参）					
味噌汁（キャベツ・ちくわ・しめじ）			すまし汁（ふかし・なめこ・おつゆ麩）						そばろ汁（鶏ひき肉・里芋・白菜）					
189キロカロリー			201キロカロリー						226キロカロリー					
ご飯		26	カレーライス		27	ご飯		28	ご飯		29	ご飯		30
焼き魚			エビフライ			さつまいもコロッケ			しゅうまい			ピーマン肉詰めフライ		
蓮根きんぴら（牛肉・蓮根・人参・グリーンピース）			サラダ（コーン・キャベツ・ハム・りんご）			ケチャップ炒め（ウインナー・ペンネ・玉葱）			麻婆豆腐（豚挽肉・豆腐・椎茸・玉葱・グリーンピース）			ジャーマンポテト（じゃが芋・玉葱・ベーコン・コーン）		
ハンパソージ（蒸し鶏・もやし・人参・コーン）			フライドポテト			ツナあえ（ブロッコリー・人参・ツナ）			酢の物（わかめ・白菜・ふかし）			ハンサンスー（春雨・胡瓜・卵・ハム）		
豚汁（豚肉・牛蒡・大根・さつま芋）			カレーライス（豚肉・じゃが芋・人参・玉葱）			味噌汁（卵・もやし・葱）			鶏団子スープ（チキンボール・春雨・椎茸・コーン）			味噌汁（ちくわ・筍・わかめ）		
221キロカロリー			288キロカロリー			196キロカロリー			118キロカロリー			203キロカロリー		