

# 平成29年10月分 給食献立表

四つ木なかよし保育園



日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	きいろ	あか	みどり	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分	
					熱や力になるもの	血や肉の骨になるもの	体の調子を整えるもの					
2	23	月	せんべい 牛乳	そばろご飯 鮭マヨ いんげんのおかか和え みそ汁 果物	お麩のラスク 牛乳	米 サラダ油 三温糖 片栗粉 マヨネーズ バター 砂糖	豚ひき肉 大豆 さけ みそ かつお節 牛乳 わかめ	いんげん 人参 小松菜 巨峰	590kcal	28.6g	22.7g	2.1g
3	17	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん ひじき入り卵焼き 白菜のゆかり和え 果物	しらすのライスピザ 牛乳	うどん 里芋 三温糖 米	豆腐 鶏肉 たまご 鶏ひき肉 牛乳	大根 人参 小松菜 グリーンピース 白菜 りんご 玉葱 ピーマン	531kcal	23.6g	14.9g	3.0g
4	18	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	チキンカレー フレンチサラダ 青菜のスープ 果物	お月見団子(4日) 牛乳	米 サラダ油 じゃが芋 小麦粉 砂糖 白玉粉 片栗粉	鶏肉 ベーコン 牛乳 豆腐	にんにく 生姜 玉葱 人参 きゃべつ きゅうり コーン 小松菜 しめじ オレンジ	600kcal	18.2g	17.0g	2.7g
5	19	木	せんべい 牛乳	しめじご飯 すまし汁 豚肉のみそ焼き もやしのゴマ和え 果物	ガーリックトースト 牛乳	米 砂糖 ごま 食パン マーガリン	油揚 鶏ひき肉 焼きのり 豚肉 みそ 豆腐 なた 牛乳	しめじ 生姜 もやし 人参 ほうれん草 葉ねぎ なし にんにく	595kcal	24.9g	21.4g	2.8g
6	20	金	ビスケット 牛乳	麦ごはん なめこ汁 手作りがんも 肉じゃが 果物	人参ブリッツ 牛乳	米 押麦 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 こんにやく 三温糖 小麦粉	豆腐 ひじき たまご 豚肉 みそ 牛乳	人参 干椎茸 玉葱 グリーンピース 大根 なめこ みかん	590kcal	21.6g	15.3g	2.2g
7	21	土	ポーロ 牛乳	あんかけ焼きそば 中華風きゅうり わかめスープ 果物	ふりかけおにぎり 麦茶	中華麺 サラダ油 片栗粉 砂糖 ごま油 米 ごま	牛乳 豚肉 わかめ	人参 もやし 青梗菜 きゅうり 葉ねぎ バナナ	516kcal	17.0g	9.3g	2.0g
10	24	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース フレンチサラダ チンゲン菜スープ 果物	切干大根おにぎり 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 サラダ油 小麦粉 砂糖 米	豚ひき肉 粉チーズ 鶏肉 牛乳 ベーコン	にんにく 玉葱 パセリ きゃべつ きゅうり 人参 コーン 青梗菜 干椎茸 りんご	596kcal	21.5g	17.1g	2.2g
11	25	水	赤ちゃんせんべい 牛乳	ご飯 手作りなめたけ 松風焼き 和風サラダ みそ汁 果物	きな粉蒸しパン 牛乳	米 パン粉 三温糖 ごま こんにやく サラダ油 砂糖 ホットケーキ粉 バター	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 たまご みそ わかめ 牛乳	えのきたけ 人参 玉葱 きゃべつ 小松菜 レモン 大根 かき	586kcal	23.4g	15.9g	2.8g
12	26	木	せんべい 牛乳	ご飯 チキン照り焼き 海藻サラダ すまし汁 果物	フルーツサンド 牛乳	米 サラダ油 砂糖 食パン	鶏肉 刻み昆布 わかめ はんぺん 牛乳	きゃべつ きゅうり 葉ねぎ なし もも缶	559kcal	20.0g	16.9g	1.8g
13	27	金	ビスケット 牛乳	麦ごはん みそ汁 果物 さんまのかば焼き 青菜としめじのお浸し	海鮮お好み焼 牛乳	米 押麦 片栗粉 サラダ油 じゃが芋 小麦粉	みそ 牛乳 たまご たこ 青のり	ほうれん草 しめじ きゃべつ みかん	589kcal	27.3g	19.5g	2.4g
14	28	土	ポーロ 牛乳	鶏牛蒡丼 即席漬け すまし汁 カップヨーグルト	ジャムサンド 麦茶	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 パン粉	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐 ヨーグルト	ごぼう 人参 白菜 きゅうり ジャム	548kcal	21.0g	12.5g	2.4g
16	30	月	せんべい 牛乳	ご飯 鶏肉のおろしステーキ 南瓜の含め煮 みそ汁 果物	蒸し饅頭 牛乳 りんごゼリー(30日)	米 砂糖 三温糖 ホットケーキ粉 サラダ油	鶏肉 豆腐 みそ 牛乳 たまご あずき	りんご 大根 かぼちゃ 小松菜 マスカット	589kcal	26.3g	16.2g	2.3g
31	火	火	ビスケット 牛乳	ハロウィンピラフ ひじきサラダ クリームシチュー ハロウィンフルーツ	芋モンブラン 牛乳	米 バター サラダ油 じゃが芋 小麦粉 さつま芋 グラニュー糖	焼きのり ひじき 鶏肉 牛乳 生クリーム	いんげん きゃべつ 人参 コーン マッシュルーム グリーンピース バナナ みかん	634kcal	12.0g	22.4g	2.0g

- ☆お誕生会は、10月30日(月)になります。
- ☆季節の食材を取り入れています。今月は、さんま・さつま芋も・柿・りんごなどです。
- ☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。
- ☆調理保育の予定は、サンプルケースに揭示しています。