平成29年10月　給食献立表

両国・なかよし保育園

日		曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	摂取量
2	23	月	牛乳 クラッカー	ごはん　生姜焼き もやしの和風あえ　みそ汁　果物	牛乳 焼きうどん	米　油　片栗粉 砂糖　麸　うどん	豚肉　かつお節 みそ　牛乳	玉ねぎ　もやし　きゅうり　にんじん こまつな　キャベツ　しょうが	505kcal
3	17	火	牛乳 カルシウムせんべい	バターサンド　ポークシチュー 三色ピクルス　果物	牛乳 クッパ	食パン　砂糖　バター　油 じゃがいも　小麦粉　米	牛乳　鶏肉 豚肉	玉ねぎ　にんじん　グリンピース　きゅうり だいこん　りんご　ねぎ　こまつな	558kcal
4	18	水	牛乳 ごまスティック	吹き寄せごはん　ぶりの照り焼き ごまあえ　みそ汁　果物	牛乳 みたらし団子	米　油　栗　砂糖 ごま　白玉粉　さつまいも	鶏肉　油揚げ　ぶり　豆腐 かつお節　みそ　牛乳	にんじん　れんこん　しめじ　しいたけ キャベツ　きゅうり　だいこん　わかめ	547kcal
5	19	木	牛乳 ねじりせんべい	麦ごはん　麻婆豆腐 おかかサラダ　中華コーンスープ　果物	牛乳 ごまスティック	米　押麦　油　砂糖 小麦粉　バター　ごま	豚肉　みそ　豆腐 かつお節　ベーコン　牛乳	にんにく　しょうが　ねぎ　にんじん だいこん　きゅうり　玉ねぎ　コーン	594kcal
6	20	金	牛乳 リッツ	親子南蛮うどん　くす玉蒸し キャベツのナムル　果物	牛乳 お麸のラスク	うどん　片栗粉　もち米 油　麸　バター　砂糖	鶏肉　かつお節　たまご 豚肉　豆腐　牛乳	玉ねぎ　にんじん　こまつな　しいたけ しょうが　にんにく　キャベツ	549kcal
7	21	土	牛乳 ごまスティック	豚丼　野菜の香り漬け みそ汁　果物	牛乳 黒糖蒸しパン	米　油　砂糖　じゃがいも 黒糖　小麦粉	豚肉　かつお節 みそ　牛乳	玉ねぎ　ピーマン　キャベツ だいこん　きゅうり	553kcal
10	24	火	牛乳 カルシウムせんべい	ロールパン　照り焼きチキン アップルドレッシングサラダ　かぶスープ　果物	牛乳 ツナとえのきおにぎり	ロールパン　油 砂糖　米	鶏肉　ベーコン 牛乳　ツナ	キャベツ　もやし　きゅうり　にんじん りんご　かぶ　玉ねぎ　えのき	506kcal
11	25	水	牛乳 ごまスティック	五目あんかけ焼きそば　ラーパーツァイ わかめスープ　果物	牛乳 さつまいもチップ	蒸し中華麺　油　砂糖 片栗粉　さつまいも	豚肉　うずら卵 牛乳	玉ねぎ　にんじん　たけのこ　しいたけ もやし　チンゲン菜　はくさい　わかめ	522kcal
12		木	牛乳 ねじりせんべい	秋鮭ごはん 芋煮汁　果物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米　ごま　こんにゃく　油 さといも　砂糖　小麦粉	鮭　じゃこ　かつお節 豚肉　牛乳　たまご	にんじん　だいこん　ごぼう　しめじ はくさい　ねぎ　かぼちゃ	512kcal
13	27	金	牛乳 リッツ	カレーライス　コールスローサラダ 野菜スープ　果物	牛乳 チヂミ	米　油　じゃがいも 小麦粉　バター　マヨネーズ	鶏肉　ベーコン 豚肉　牛乳	玉ねぎ　にんじん　キャベツ　きゅうり もやし　ねぎ　にら	568kcal
14		土	牛乳 ごまスティック	和風きのこスープパスタ みそドレッシングサラダ　果物	牛乳 焼きおにぎり	スパゲッティ　油　米	鶏肉　かつお節 ハム　みそ　牛乳	玉ねぎ　しめじ　エリンギ　のり キャベツ　きゅうり　コーン	495kcal
16	30	月	牛乳 クラッカー	ごはん　真砂揚げ いそあえ　みそ汁　果物	牛乳 ポンデケージョ	米　片栗粉　油　白玉粉 じゃがいも　小麦粉	豆腐　鶏肉　たまご かつお節　みそ　牛乳　チーズ	にんじん　しいたけ　ほうれんそう もやし　のり　キャベツ	518kcal
	31	火	牛乳 カルシウムせんべい	ミルクパン　パンプキンコロッケ 青菜ソテー　ミネストローネ　果物	牛乳 二色クッキー	パン　油　小麦粉　砂糖 パン粉　バター　マカロニ	豚肉　ベーコン 牛乳	玉ねぎ　にんじん　かぼちゃ　コーン ほうれんそう　トマト	599kcal
	26	木	牛乳 ねじりせんべい	麦ごはん　さばの竜田揚げ 油揚げと野菜のお浸し　かき玉汁　果物	麦茶 ヨーグルト　おせんべい	米　押麦　片栗粉　油 砂糖　おせんべい	さば　油揚げ　かつお節 豆腐　たまご　ヨーグルト	しょうが　こまつな　はくさい にんじん　万能ねぎ　だいこん	577kcal

※今月の果物は、りんご・柿・オレンジ・バナナを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）
※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。献立が変更になった場合はお知らせします。