



# 平成30年10月 給食献立表



日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					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	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	月	牛乳 ビスケット	カラフルピラフ ハンバーグきのこソースかけ ポテトフライ アップルドレッシングサラダ 野菜スープ 果物	麦茶 ヨーグルト ロールクッキー	米 バター 油 砂糖 クッキー パン粉 フライドポテト	豚肉 たまご 牛乳 ヨーグルト	玉ねぎ ミックスベジタブル 赤ピーマン マッシュルーム キャベツ もやし きゅうり にんじん りんご かぶ えのき	593kcal	19.3g	2.3g
2	16 火	牛乳 野菜スナック	みそ煮込みうどん がんもどきの含め煮 即席漬 果物	牛乳 さといもごはん	うどん 砂糖 米 さといも	豚肉 かつお節 みそ がんもどき 牛乳 鶏肉 油揚げ	だいこん にんじん 長ねぎ ごぼう キャベツ しょうが パナナ	584kcal	22.5g	2.5g
3	17 水	牛乳 リッツ	麦ごはん さばの竜田揚げ じゃこピーマンいため 具だくさんみそ汁 果物	牛乳 オニオンブレッド	米 押麦 片栗粉 油 しらたき 砂糖 ごま 小麦粉	さば しらす かつお節 油揚げ みそ 牛乳 ベーコン	しょうが だいこん ピーマン かぶ にんじん 長ねぎ こまつな オレンジ 玉ねぎ	585kcal	23.3g	1.6g
4	18 木	牛乳 お米せんべい	ロールパン 照り焼きチキン フレンチサラダ にんじんポターージュ 果物	牛乳 五平もち	ロールパン 油 砂糖 バター じゃがいも 米 ごま	鶏肉 牛乳 生クリーム みそ	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ オレンジジュース りんご	576kcal	20.3g	1.8g
5	19 金	牛乳 クラッカー	ごはん 豚肉のしょうが焼き 納豆あえ みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	米 油 片栗粉 じゃがいも ホットケーキミックス	豚肉 納豆 かつお節 みそ 牛乳 たまご	しょうが 玉ねぎ ほうれんそう えのき 柿 いちごジャム	572kcal	21.9g	1.2g
6	20 土	牛乳 リッツ	すきやき丼 だいこんのナムル みそ汁 果物	牛乳 じゃがいももち	米 油 しらたき 砂糖 麩 じゃがいも 片栗粉 バター	豚肉 豆腐 かつお節 みそ 牛乳	しいたけ 玉ねぎ 長ねぎ だいこん きゅうり にんじん えのき ほうれんそう オレンジ	563kcal	19.7g	1.6g
7	22 月	牛乳 ビスケット	ごはん 松風焼き 白菜のおひたし みそ汁 果物	牛乳 おせんべい りんごゼリー	米 パン粉 砂糖 油 ごま せんべい	鶏肉 みそ たまご かつお節 みそ 牛乳	しょうが 長ねぎ こまつな にんじん はくさい かぼちゃ 玉ねぎ 柿 りんごジュース	573kcal	20.1g	1.5g
9	23 火	牛乳 野菜スナック	ツナマヨトースト ポークシチュー 三色ピクルス 果物	牛乳 ゆかりおにぎり 大豆とじゃこの甘辛揚げ	食パン マヨネーズ 油 砂糖 じゃがいも 小麦粉 バター 米	ツナ チーズ 豚肉 牛乳 大豆 じゃこ	玉ねぎ とうもろこし にんじん きゅうり マッシュルーム グリンピース だいこん 巨峰	581kcal	23.4g	2.3g
10	24 水	牛乳 リッツ	五目あんかけ焼きそば 青のりポテト わかめスープ 果物	牛乳 フレークスナック	中華麺 油 片栗粉 マシュマロ じゃがいも コーンフレーク	豚肉 うすら卵 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 青のり わかめ 長ねぎ オレンジ	573kcal	18.7g	2.0g
11	25 木	牛乳 お米せんべい	麦ごはん 豆腐の真砂揚げ いそあえ みそ汁 果物	牛乳 にんじんブリッツ	米 片栗粉 油 小麦粉	豆腐 鶏肉 たまご チーズ かつお節 みそ 牛乳	にんじん しいたけ ほうれんそう もやし のり だいこん 万能ねぎ パナナ	562kcal	21.3g	1.6g
12	26 金	牛乳 クラッカー	秋鮭ごはん 芋煮汁 ひとしおきゅうり 果物	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 ごま こんにゃく さといも 砂糖 ホットケーキミックス 油	鮭 じゃこ かつお節 豚肉 みそ 牛乳 たまご	にんじん だいこん ごぼう しめじ はくさい 長ねぎ りんご かぼちゃ	575kcal	20.5g	1.3g
13	26 土	牛乳 リッツ	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 パリパリピザ	米 油 栗 砂糖 ごま 餃子の皮	鶏肉 油揚げ ぶり チーズ 豆腐 ウインナー わかめ みそ 牛乳	にんじん れんこん しいたけ しめじ 玉ねぎ しょうが こまつな もやし 長ねぎ りんご	592kcal	23.1g	2.2g
13	土	牛乳 リッツ	スパゲティミートソース キャベツサラダ コーンスープ 果物	牛乳 塩昆布おにぎり	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 米 ごま	豚肉 チーズ 鶏肉 牛乳	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ とうもろこし オレンジ 塩昆布	573kcal	21.1g	2.0g
15	29 月	牛乳 ビスケット	カレーライス コールスローサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 プアマンケーキ	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター マヨネーズ 砂糖	鶏肉 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん きゅうり しいたけ チンゲン菜 キャベツ 巨峰	583kcal	15.9g	2.0g
30	火	牛乳 野菜スナック	麦ごはん さんまの煮つけ(ひまわり組・塩焼き) 浅漬 吉野汁 果物	牛乳 いもけんぴ	米 押麦 砂糖 片栗粉 さつまいも 油	さんま かつお節 鶏肉 油揚げ 牛乳	きゅうり キャベツ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ りんご	585kcal	18.5g	1.8g
31	水	牛乳 リッツ	ミルクパン パンプキンクロック 春雨ソテー ジュリアンスープ 果物	牛乳 ハロウィンクッキー	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 春雨 バター 砂糖	豚肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん かぼちゃ キャベツ 長ねぎ だいこん オレンジ	602kcal	15.8g	2.1g

※今月の果物は、バナナ・巨峰・りんご・柿・オレンジを予定しています。(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。