

2019年度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	15	火	牛乳 野菜スナック あんかけ焼きそば 青のりポテト 中華きゅうり わかめスープ りんご	牛乳 切干大根おにぎり	中華麺 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 砂糖 ごま 米	豚もも肉 うすら卵 大豆 牛乳 ベーコン	玉ねぎ にんじん たけのこ 干し椎茸 もやし ちんげん菜 青のり きゅうり わかめ ねぎ りんご	602kcal	22.5g	2.1g
2	16	水	牛乳 リッツ ごはん たららの照り焼き ミニトマト ひじきの炒り煮 みそ汁(小松菜) オレンジ	牛乳 かぼちゃのタルト	米 油 砂糖 小麦粉 バター	かれい 油揚げ 味噌 牛乳 たまご 生クリーム	しょうが ひじき にんじん ごぼう いんげん ミニトマト 小松菜 えのきたけ かぼちゃ オレンジ	566kcal	20.7g	1.7g
3	17	木	牛乳 お米せんべい ポークカレー フレンチサラダ コンソメスープ 巨峰	牛乳 ヨーグルトボムボム	米 油 じゃがいも 小麦粉 バター 砂糖	豚もも肉 牛乳 ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり かぶ えのきたけ 巨峰	585kcal	15.8g	2.1g
4	18	金	牛乳 クラッカー ごはん 鶏肉の甘辛揚げ マカロニサラダ みそ汁(大根) パナナ	牛乳 麩のラスク	米 片栗粉 油 砂糖 マカロニ マヨドレ 麩 バター	鶏もも肉 ツナ 味噌 牛乳	しょうが きゅうり にんじん コーン 大根 わかめ パナナ	600kcal	19.5g	1.8g
5	19	土	牛乳 ポーロ 五目うどん かぼちゃの含め煮 野菜の香り漬け りんご	牛乳 塩昆布おにぎり	うどん 砂糖 ごま油 米 ごま	鶏もも肉 牛乳	大根 にんじん ねぎ 小松菜 かぼちゃ きゅうり りんご 塩昆布	482kcal	16.5g	2.1g
7	21	月	牛乳 ビスケット ごはん 鮭の西京焼き 白菜のおかか和え 吉野汁 オレンジ	牛乳 ごまスティック	米 片栗粉 小麦粉 ごま 砂糖 バター	味噌 かつお節 鶏もも肉 油揚げ 牛乳	しょうが 小松菜 にんじん 白菜 干し椎茸 大根 ごぼう 葉ねぎ オレンジ	503kcal	22.9g	1.4g
8	29	火	牛乳 野菜スナック ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル チンゲン菜のスープ 柿	牛乳 きなこ揚げパン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま ミルクパン	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳 きな粉	にんにく しょうが ねぎ にんじん 干し椎茸 もやし きゅうり ちんげん菜 柿	509kcal	19.7g	2.2g
9	23	水	牛乳 リッツ 食パン ポークビーンズ ブロッコリーときのこのサラダ 大根スープ パナナ	牛乳 五平もち	食パン じゃがいも 油 砂糖 ごま油 米 ごま	大豆 豚もも肉 ベーコン 牛乳 味噌	にんじん 玉ねぎ にんにく しょうが トマト ブロッコリー えのき エリンギ しめじ 大根 パナナ	584kcal	20.7g	2.1g
10	24	木	牛乳 お米せんべい 菜飯 芋煮汁 厚焼きたまご ひとしおきゅうり りんご	麦茶 せんべい カップヨーグルト	米 押麦 ごま こんにゃく さといも 砂糖 せんべい	豚もも肉 味噌 牛乳 たまご ヨーグルト	大根 小松菜 にんじん ごぼう しめじ 白菜 ねぎ きゅうり りんご	502kcal	18.8g	2.0g
			牛乳 お米せんべい 大根とツナの Pasta じゃがいものフレンチサラダ コーンスープ 柿	牛乳 さといもごはん	スパゲティ オリーブ油 バター 砂糖 じゃがいも 米 さといも	ツナ 牛乳 鶏もも肉 油揚げ	大根 のり きゅうり にんじん パプリカ 玉ねぎ コーン 柿	554kcal	17.9g	2.1g
11	25	金	牛乳 クラッカー ごはん かじきのカレー揚げ もやしの磯和え みそ汁(豆腐) オレンジ	牛乳 ブルーベリーマフィン	米 片栗粉 油 小麦粉 砂糖 オリーブ油	めかじき 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 たまご ヨーグルト チーズ	しょうが ほうれん草 もやし にんじんの のり ねぎ オレンジ ブルーベリー	557kcal	21.3g	2.2g
12	26	土	牛乳 ポーロ 鶏ごぼう丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁(じゃがいも) パナナ	牛乳 シュガートースト	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 じゃがいも 食パン バター	鶏もも肉 味噌 牛乳	にんじん ごぼう キャベツ 塩昆布 玉ねぎ パナナ	491kcal	19.0g	1.8g
	28	月	牛乳 ビスケット くりごはん 鶏肉の照り焼き 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(かぶ) オレンジ	牛乳 焼きビーフン	米 むき栗 ごま 砂糖 油 ビーフン ごま油	鶏もも肉 じゃこ 油揚げ 味噌 牛乳 豚ひき肉	小松菜 キャベツ にんじん かぶ オレンジ いら	538kcal	22.4g	1.9g
	30	水	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) 即席漬け けんちん汁 パナナ	牛乳 いもけんぴ	米 押麦 砂糖 さつまいも 油	さんま 豆腐 牛乳	きゅうり にんじん かぶ しょうが 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ パナナ	569kcal	17.2g	2.1g
	31	木	牛乳 お米せんべい ミルクパン パンプキンコロケ 春雨ソテー キャベツスープ オレンジ	牛乳 ハロウィンクッキー	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 はるさめ バター 砂糖	豚ひき肉 ベーコン 鶏もも肉 牛乳	玉ねぎ にんじん かぼちゃ 小松菜 キャベツ オレンジ	603kcal	17.8g	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。