



2019年10月 給食献立表



大島なかよし保育園

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	脂質	食塩相当量
1	15	火	牛乳 ビスケット カレーうどん きゃべつの塩昆布和え 豚肉と大根煮 果物	牛乳 ライスピザ	うどん 砂糖 片栗粉 サラダ油 ごま油 米	鶏肉 豚肉 昆布 牛乳 魚肉ソーセージ チーズ	人参 玉ねぎ グリーンピース なし 大根 生姜 ねぎ いんげん きゃべつ パセリ	574kcal	24.0g	18.9g	2.7g
2	16	水	牛乳 ウエハース ごはん さんまのかば焼き 白菜の煮びたし みそ汁 果物	牛乳 クラッカーサンド	米 片栗粉 サラダ油 砂糖 クラッカー	油揚げ わかめ みそ 牛乳	白菜 小松菜 玉ねぎ いちごジャム 巨峰	599kcal	19.7g	20.9g	2.0g
3	17	木	牛乳 せんべい ガーリックフランス 野菜スープ ポークビーンズ 果物	牛乳 鮭おにぎり	フランスパン バター じゃが芋 サラダ油 三温糖 米 ごま	大豆 豚肉 粉チーズ 鶏肉 牛乳 鮭	にんにく パセリ 人参 玉ねぎ しめじ もやし りんご	547kcal	22.5g	15.3g	2.5g
4	18	金	牛乳 ビスケット 小魚ふりかけ ごはん 磯和え チキンの照り焼き みそ汁 果物	牛乳 フライドポテト	米 ごま 砂糖 じゃが芋 小麦粉	かつお節 鶏肉 焼きのり みそ 牛乳 わかめ 粉チーズ	小松菜 ほうれん草 人参 なめこ マスカット	497kcal	20.7g	15.9g	2.3g
5	26	土	牛乳 ビスケット ごはん なまあげのそぼろあんかけ すまし汁 果物	麦茶 せんべい カップヨーグルト	米 サラダ油 砂糖 せんべい	牛乳 豚ひき肉 生揚げ お麩 カップヨーグルト	人参 玉ねぎ 小松菜 オレンジ	494kcal	18.6g	11.9g	1.8g
7	21	月	牛乳 せんべい ハヤシライス フレンチサラダ オニオンスープ 果物	牛乳 きな粉揚げパン	米 サラダ油 バター 小麦粉 砂糖 コッパパン 三温糖	豚肉 牛乳 きな粉	しめじ 玉ねぎ トマトピューレ パセリ 巨峰 グリーンピース きゃべつ きゅうり コーン 人参	615kcal	17.9g	22.5g	2.5g
8	29	火	牛乳 ビスケット 広東麺 肉団子の甘酢あん 中華風きゅうり 果物	牛乳 焼ききりたんぼ	中華麺 ごま油 片栗粉 パン粉 サラダ油 砂糖 きりたんぼ	豚肉 うすらの卵 豚ひき肉 たまご 牛乳 みそ	もやし にら 人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ きゅうり りんご	593kcal	24.5g	20.8g	2.7g
9	23	水	牛乳 ウエハース ごはん さばのカレー焼き 五目ひじき煮 みそ汁 果物	牛乳 クッキー	米 片栗粉 サラダ油 ごま油 こんにゃく 砂糖 小麦粉 バター	さば ひじき 大豆 みそ 牛乳 たまご	人参 いんげん しめじ えのき ねぎ なし	623kcal	23.7g	21.7g	2.7g
10	24	木	牛乳 せんべい 食パン マカロニグラタン ポトフ 果物	牛乳 きんぴらごはん	食パン マカロニ サラダ油 バター 小麦粉 パン粉 じゃが芋 米 三温糖	鶏肉 牛乳 粉チーズ ウィンナー うすらの卵	玉ねぎ パセリ 人参 きゃべつ ごぼう マスカット	597kcal	20.3g	21.0g	2.8g
11	25	金	牛乳 ビスケット しめじごはん 肉じゃが しらす和え みそ汁 果物	牛乳 芋モンブラン	米 じゃが芋 白滝 三温糖 サラダ油 砂糖 餃子の皮 バター	油揚げ 鶏ひき肉 焼きのり しらす 豆腐 わかめ みそ	しめじ 人参 グリーンピース 白菜 小松菜 きゅうり ねぎ オレンジ	593kcal	20.5g	15.9g	2.2g
12	28	土	牛乳 ビスケット ナポリタンスパゲッティ 白菜サラダ コンソメスープ 果物	麦茶 せんべい カップヨーグルト	スパゲッティ サラダ油 マヨネーズ 砂糖 ごま せんべい	牛乳 ハム 粉チーズ ウィンナー カップヨーグルト	玉ねぎ ピーマン 白菜 コーン パセリ パナナ	523kcal	16.7g	14.1g	2.5g
28	30	月	牛乳 せんべい 麦ごはん 豚肉の生姜焼き 切り昆布煮 みそ汁 果物	牛乳 フルーツサンド	米 食パン サラダ油 砂糖	牛乳 豚肉 みそ さつま揚げ 生クリーム	玉ねぎ 人参 きゃべつ 巨峰 ミカン缶 桃缶	567kcal	20.3g	17.9g	2.2g
30	31	水	牛乳 ビスケット ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 五目豆 すまし汁 果物	牛乳 バナナカップケーキ	米 バター 三温糖 ごま油 ホットケーキ粉 砂糖	さつま揚げ鮭 みそ 大豆 牛乳 たまご	赤ピーマン 玉ねぎ きゃべつ しめじ なし コーン 人参 大根 干し椎茸 小松菜 パナナ	585kcal	21.9g	18.2g	1.8g
31	31	木	牛乳 せんべい ハロウィン給食 お楽しみに・・・	牛乳 ハロウィンパイ	食パン バター グラニュー糖 ごま 砂糖 ごま油 さつま芋 小麦粉	ひじき 鶏肉 牛乳	きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 人参 りんご かぼちゃ	592kcal	15.1g	28.6g	1.6g

※今月の果物は、なし・りんご・巨峰を予定しています。(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。

※10月16日（水）は、芋煮会なのでご飯・さんまのかば焼き・芋煮汁・果物です。