



令和2年度10月 給食献立表

☆…今月の郷土料理
両国・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	食塩相当量
1	木	牛乳 おかかせんべい	ビビンバ きゅうりの甘酢漬け きのこスープ 柿	牛乳 セサミトースト	米 砂糖 油 ごま 食パン バター	豚ひき肉 たまご 牛乳	生姜 ほうれん草 もやし にんじん きゅうり しめじ えのきたけ 玉葱 葉ねぎ 柿	508kcal	18.2g	2.2g
2	金	牛乳 クラッカー	ごはん 煮魚 キャベツのごま酢和え みそ汁(豆腐) 梨	牛乳 ☆おやき(なすみそ)	米 砂糖 ごま 小麦粉 片栗粉 ごま油	豆腐 わかめ 味噌 牛乳	生姜 キャベツ きゅうり にんじん なす ねぎ 梨	516kcal	18.7g	2.0g
3	土	牛乳 リッツ	ごはん 肉豆腐 もやしのゆかり和え みそ汁(大根) オレンジ	牛乳 マカロニきな粉	米 しらたき 砂糖 マカロニ 黒糖	豚もも肉 豆腐 油揚げ 牛乳 きな粉	玉葱 にんじん ねぎ 小松菜 もやし 大根 オレンジ	487kcal	21.0g	1.5g
5	19月	牛乳 ビスケット	ごはん 豚バラ大根 納豆和え みそ汁(にら・たまご) 柿	牛乳 スイートポテト	米 ごま油 砂糖 さつまいも バター	豚ばら肉 納豆 たまご 牛乳	大根 生姜 葉ねぎ ほうれん草 えのきたけ にんじん にら 柿	585kcal	16.4g	1.3g
6	20火	牛乳 かぼちゃせんべい	あんかけ焼きそば 青のりポテトビーンズ わかめスープ オレンジ	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	中華麺 油 片栗粉 ごま油 じゃがいも 米 砂糖	豚もも肉 うずら卵 大豆 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐 わかめ	玉葱 にんじん たけのこ 干し椎茸 もやし チンゲン菜 青のり コーン オレンジ	584kcal	22.3g	2.3g
7	21水	牛乳 リッツ	ごはん 手作りふりかけ 五目卵焼き 筑前煮 みそ汁(キャベツ) オレンジ	牛乳 きな粉揚げばん	米 油 砂糖 糸こんにゃく かつお節 ごま ミルクパン	たまご 鶏もも肉 油揚げ 味噌 牛乳 きな粉 わかめ	塩昆布 干し椎茸 にんじん ほうれん草 ごぼう れんこん いんげん キャベツ 玉葱 オレンジ	545kcal	22.6g	2.0g
8	22木	牛乳 おかかせんべい	麦ごはん さんまの蒲焼き(乳児:かじぎのあずま煮) 即席漬 けんちん汁 りんご	牛乳 チーズケーキ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	さんま かじぎ 豆腐 ヨーグルト 牛乳 たまご クリームチーズ 生クリーム	生姜 キャベツ にんじん 大根 ごぼう 干し椎茸 ねぎ りんご レモン	597kcal	18.5g	1.6g
9	23金	牛乳 クラッカー	ミルクパン タンドリーチキン じゃがいものフレンチサラダ にんじんポターージュ グレープフルーツ	牛乳 甘味噌おにぎり	ロールパン じゃがいも 油 砂糖 バター 米	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳 生クリーム 味噌	にんにく 生姜 きゅうり 赤ピーマン にんじん 玉葱 じゃがいも グレープフルーツ	566kcal	20.1g	2.1g
10	24土	牛乳 リッツ	わかめうどん かぼちゃの含め煮 浅漬け オレンジ	牛乳 なかよしサンド	うどん 砂糖 食パン バター	鶏もも肉 わかめ 油揚げ 牛乳	ねぎ かぼちゃ 大根 きゅうり にんじん オレンジ イチゴジャム	465kcal	18.0g	2.0g
12	26月	牛乳 ビスケット	麦ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 切干大根のツナサラダ みそ汁(なめこ) りんご	牛乳 麸ラスク(シュガー)	米 押麦 片栗粉 油 マヨドレ 麸 バター 砂糖	牛乳 鶏もも肉 ツナ 豆腐 味噌	生姜 切干大根 きゅうり にんじん なめこ りんご	651kcal	23.1g	1.7g
13	27火	牛乳 かぼちゃせんべい	さつまいもごはん れんこん入りつくね 油揚げと野菜のお浸し すまし汁 オレンジ	牛乳 アップルパイ	米 さつまいも ごま 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮 油	鶏ひき肉 味噌 油揚げ はんぺん 牛乳 わかめ	生姜 玉葱 にんじん れんこん 小松菜 白菜 オレンジ りんご	527kcal	19.6g	1.9g
14	28水	牛乳 リッツ	ミートソーススパゲティ フレンチサラダ コンソメスープ 柿	牛乳 チーズおかかおにぎり	スパゲティ 油 小麦粉 砂糖 じゃがいも 米	豚ひき肉 粉チーズ ウインナー 牛乳 チーズ	にんにく 玉葱 にんじん キャベツ きゅうり 柿	569kcal	20.9g	2.2g
15	29木	牛乳 おかかせんべい	ごはん のりの佃煮 真砂揚げ じゃこ青菜の和え物 みそ汁(大根) りんご	牛乳 ☆稲庭風うどん	米 砂糖 片栗粉 油 稲庭風うどん	豆腐 鶏ひき肉 たまご 味噌 ちりめんじゃこ 牛乳 かまぼこ	焼きのり にんじん 干し椎茸 小松菜 キャベツ 大根 葉ねぎ りんご	517kcal	23.1g	2.1g
16	30金	牛乳 クラッカー	秋鮭ごはん ☆芋煮汁 ひとしおきゅうり オレンジ	麦茶 ヨーグルト コーンクッキー	米 ごま こんにゃく さといも コーンクッキー	鮭 豚もも肉 味噌 ヨーグルト 牛乳	にんじん 大根 ごぼう しめじ 白菜 ねぎ きゅうり オレンジ	503kcal	20.7g	2.0g
			ミルクパン パンプキンコロッケ グリーンサラダ コンソメスープ 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 砂糖 バター	豚ひき肉 牛乳	玉葱 にんじん かぼちゃ きゅうり ブロッコリー かぶ えのきたけ オレンジ	578kcal	23.1g	2.1g
17	31土	牛乳 リッツ	親子丼 キャベツの塩昆布和え みそ汁(わかめ) オレンジ	牛乳 りんご蒸しパン	米 砂糖 ごま 小麦粉	鶏もも肉 たまご わかめ 味噌 牛乳	玉葱 にんじん グリンピース キャベツ 塩昆布 ねぎ オレンジ りんご	566kcal	22.6g	2.1g

※今月の果物は、オレンジ・梨・りんご・柿・グレープフルーツを予定しています。(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。