



2020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	木	牛乳 どうぶつビスケット	ポテトサンド チキンナゲット 野菜スープ 柿	牛乳 うさぎ饅頭	食パン ジャガ芋 マヨネーズ 片栗粉 サラダ油 ホットケーキ粉	ハム 鶏肉 たまご 牛乳 鶏ひき肉 あずき	人参 きゅうり 玉ねぎ にんにく 生姜 しめじ もやし 柿	588kcal	25.3g	24.4g	2.8g
2	金	牛乳 カリボテ	ごはん 豚肉のみそ焼き レモン和え すまし汁 巨峰	牛乳 人参ブリッツ	米 砂糖 お麩 小麦粉 サラダ油	豚肉 みそ 牛乳 粉チーズ	生姜 きゃべつ きゅうり 人参 レモン 小松菜 巨峰	551kcal	21.3g	17.5g	1.6g
3	土	牛乳 ビスケット	カレーうどん がんもどきの含め煮	麦茶 プリン クラッカー	うどん サラダ油 片栗粉 砂糖 プリン クラッカー	牛乳 鶏肉 がんもどき	人参 玉ねぎ グリーンピース いんげん オレンジ	524kcal	20.3g	18.7g	2.3g
5	19月	牛乳 星せんべい	ひじきふりかけご飯 干草焼き にんじんしりしり なめこ汁 りんご	牛乳 じゃこトースト	米 砂糖 ごま 食パン サラダ油	ひじき 鶏ひき肉 みそ たまご ベーコン 豆腐 じゃこ	玉ねぎ 干し椎茸 人参 なめこ ねぎ りんご	571kcal	24.0g	21.1g	2.3g
6	20火	牛乳 のりものビスケット	和風きのこパスタ 白菜サラダ かぶスープ オレンジ	牛乳 いなり寿司	サラダ油 スパゲッティ 三温糖 ごま油 米 ごま マヨネーズ	鶏肉 牛乳 焼きのり みそ ベーコン 油揚げ	玉ねぎ しめじ エリンギ コーン 白菜 かぶ オレンジ	579kcal	20.8g	16.6g	2.7g
7	21水	牛乳 ウエハース	麦ごはん さんまのかば焼き 青菜の胡麻和え すまし汁 かき	牛乳 リッツ ヨーグルトいちごソース	米 押麦 砂糖 ごま サラダ油 小麦粉	さんま みそ ヨーグルト	ねぎ 生姜 人参 小松菜 大根 玉ねぎ いちごジャム 柿	507kcal	18.0g	15.0g	1.3g
8	22木	牛乳 どうぶつビスケット	コッパン チリコンカン フレンチサラダ 大根スープ 梨	牛乳 芋モンブラン	コッパン ジャガ芋 サラダ油 砂糖 バター 片栗粉 さつま芋 栗	大豆 豚ひき肉 ハム 牛乳 生クリーム	玉ねぎ にんにく パセリ きゃべつ きゅうり コーン 巨峰	566kcal	18.1g	22.3g	2.4g
9	23金	牛乳 カリボテ	アルファ米 鶏肉のねぎソース 白和え みそ汁 巨峰	牛乳 りんご蒸しパン	アルファ米 片栗粉 サラダ油 砂糖 こんにゃく ホットケーキ粉	鶏肉 押豆腐 みそ 牛乳 たまご	生姜 ねぎ ほうれん草 人参 冬瓜 玉ねぎ りんご	599kcal	18.9g	16.0g	1.5g
10	24土	牛乳 ビスケット	豚のブルコギ丼 中華コーンスープ オレンジ	麦茶 プリン クラッカー	米 砂糖 ごま油 片栗粉 プリン クラッカー	豚肉 みそ ベーコン	生姜 玉ねぎ 人参 えのき コーン いんげん クリームコーン オレンジ	501kcal	17.2g	13.5g	1.9g
12	26月	牛乳 星せんべい	麦ごはん 鮭のタルタル焼き 即席漬 みそ汁 りんご	牛乳 ラスク	米 押麦 マヨネーズ フランスパン 砂糖 バター	さけ たまご みそ 牛乳	玉ねぎ パセリ かぶ きゅうり 人参 きゃべつ りんご	520kcal	21.0g	15.6g	1.9g
13	27火	牛乳 のりものビスケット	広東麺 焼き餃子 オレンジ	牛乳 しらすふりかけご飯	中華麺 ごま油 片栗粉 餃子の皮 サラダ油 米 ごま 砂糖	豚肉 うすらの卵 豚ひき肉 牛乳 しらす	もやし なら 人参 玉ねぎ にんにく 白菜 たけのこ きゃべつ ねぎ 生姜 オレンジ	568kcal	23.5g	15.4g	2.5g
14	28水	牛乳 ウエハース	ごはん 手作りなめたけ 鶏肉の塩焼き 青菜のおかか和え みそ汁 柿	牛乳 きなこ豆 クラッカー	米 せんべい 砂糖	鶏肉 油揚げ みそ 牛乳 大豆 きな粉	えのき 小松菜 人参 大根 柿	598kcal	29.1g	15.7g	2.3g
15	29木	牛乳 どうぶつビスケット	食パン マカロニグラタン エリンギのマリネ オニオンスープ 梨	牛乳 スウィートポテト	食パン マカロニ サラダ油 小麦粉 バター パン粉 砂糖 さつま芋	鶏肉 牛乳 粉チーズ ハム	玉ねぎ パセリ かぶ エリンギ 小松菜 梨	585kcal	21.9g	18.2g	1.8g
16	金	牛乳 カリボテ	さつま芋ご飯 高野豆腐のはさみ煮 きゃべつのゆかり和え 村雲汁 巨峰	牛乳 りんごゼリー	米 ごま 片栗粉 さつま芋 砂糖 せんべい	凍り豆腐 豚ひき肉 鶏肉 豆腐 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 きゃべつ ねぎ ほうれん草 りんごジュース りんご缶 巨峰	561kcal	20.9g	13.9g	1.8g
17	30金	牛乳 ビスケット	ハロウィンカレー パンプキンサラダ 小松菜スープ りんご	牛乳 ハロウィンパイ	米 サラダ油 ジャガ芋 バター 小麦粉 マヨネーズ パイ皮	豚肉 牛乳 フランク	玉ねぎ 人参 生姜 にんにく かぼちゃ 小松菜 しめじ りんご	656kcal	19.1g	30.4g	2.9g
17	31土	牛乳 カリボテ	わかめうどん ジャガ芋の土佐煮 バナナ	麦茶 カップヨーグルト せんべい	スパゲッティ サラダ油 バター 小麦粉 せんべい 砂糖	鶏肉 牛乳 生クリーム ウィンナー ヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース コーン きゃべつ きゅうり パセリ バナナ	500kcal	19.5g	14.8g	2.2g

※今月は、感染症対策の為果物を手づかみにならないように食具で食べやすい大きさにカットして提供します。
 ※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。
 ※今月の果物は、オレンジ・ぶどう・柿・梨・りんごを予定しています。（入荷状況により日々の使用を決定しています。）