

# 🌸10月 給食献立表🌸

令和3年

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	3才以上児 主食(1人) 量	3才未満児 主食(1人) 量
1	金	ごはん 鯖の味噌煮 ブロッコリーのごま和え チーズ	牛乳 バナナ 牛乳 フレンスクレープ	・さば・淡色辛みそ ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・いりごま	・しょうが・ブロッコリー・にんじん ・バナナ	549kcal 1.0g	530kcal 0.8g
4	月	わかめごはん うさぎ型ハンバーグ 小松菜のサラダ バイン缶	牛乳 マンナウエファー 牛乳 セリー	・わかめご飯の素 ・うさぎ型ハンバーグ ・ペーコン・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ ・いりごま・マンナウエファー ・デザート	・こまつな・りよくとうもろやし ・バインアップル缶詰	480kcal 0.6g	439kcal 0.5g
5	火	マーボー丼 いんげんのごま和え キャンディーチーズ	牛乳 りんご 牛乳 パナナスコーン	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ ・キャンディーチーズ ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・いりごま ・ホットケーキミックス ・バター	・にんじん・にら・さやいんげん ・りんご・バナナ	502kcal 2.0g	528kcal 1.7g
6	水	ごはん 鶏肉のマーレード焼き かぼちゃの甘煮 麩とわかめの味噌汁	牛乳 粉ふき芋 牛乳 マリービスケット	・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・砂糖・じゃがいも ・ビスケット	・マーレード・くりかぼちゃ ・カットわかめ・青ねぎ	458kcal 1.3g	404kcal 1.0g
7	木	きつねうどん 青梗菜の和え物 みかん缶	牛乳 バナナ 牛乳 麩のラスク	・蒸しかまぼこ・削り節 ・油揚げ・しらす干し ・普通牛乳	・うどん・砂糖・親世ら ・有塩バター	・こねぎ・チンゲンサイ・にんじん ・みかん缶詰・バナナ	506kcal 3.7g	445kcal 2.6g
8	金	わかめごはん ミートボール 小松菜の煮びたし ジョア	牛乳 ふかし芋 牛乳 ジャムサンド	・わかめご飯の素・油揚げ ・削り節・ジョア ・普通牛乳	・精白米・さつまいも・食パン	・こまつな・いちごジャム	524kcal 1.5g	561kcal 1.0g
9	土		牛乳 マンナウエファー 牛乳 どうぶつビスケット	・普通牛乳	・マンナウエファー ・どうぶつビスケット			
11	月	ごはん ゆかりふりかけ 赤魚の煮つけ 五目豆煮 チーズ	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 クラッカー	・あかうお・大豆水煮 ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・生いも板こんにやく ・クラッカー	・ゆかり(ふりがけ)・しょうが ・ごぼう・にんじん・乾しいたけ ・かぼちゃ	490kcal 1.0g	448kcal 1.4g
12	火	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリーのマヨネーズ和え バイン缶	牛乳 バナナ 牛乳 蒸しパン	・若鶏むね肉 ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・調合油 ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス・砂糖	・ブロッコリー・にんじん ・コーン・バインアップル缶詰 ・バナナ・レーズン	522kcal 1.7g	541kcal 1.3g
13	水	ごはん 厚揚げの中華風煮 キャベツのごまネーズ和え バナナ	牛乳 ブロッコリー 牛乳 小豆ケーキ	・生揚げ・ふたひき肉 ・焼き竹輪・普通牛乳 ・ゆで小豆	・精白米・調合油・砂糖 ・片栗粉・マヨネーズ ・いりごま ・ホットケーキミックス ・調合油	・たまねぎ・にんじん ・たけのこ水煮・生しいたけ ・青ねぎ・しょうが・キャベツ ・バナナ・ブロッコリー	555kcal 1.6g	527kcal 1.2g
14	木	ごはん 鯖の塩焼き もやしときゅうりの中華和え麩 とわかめの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 芋けんぴ	・さば・ロースハム ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ごま油 ・芋けんぴ	・りよくとうもろやし・きゅうり ・にんじん・カットわかめ・青ねぎ ・りんご	514kcal 1.4g	430kcal 1.1g
15	金	親子丼 いんげんとツナの和風サラダ チーズ	牛乳 バナナ 牛乳 メープルホットケーキ	・鶏卵・若鶏もも肉 ・まぐろ油漬 ・プロセスチーズ ・普通牛乳・脱脂粉乳	・精白米・砂糖 ・ホットケーキミックス ・有塩バター ・メープルシロップ	・たまねぎ・青ねぎ・さやいんげん ・にんじん・コーン・バナナ	585kcal 1.9g	518kcal 1.5g
18	月	ごはん アジのムニエル 変わり金平 ソファール元気ヨーグルト	牛乳 バナナ 牛乳 チーズサンド	・あじ・ふたもも肉 ・ソファール・普通牛乳 ・プロセスチーズ	・精白米・薄力粉・有塩バター ・しらたき・砂糖・食パン	・ごぼう・にんじん・バナナ	512kcal 1.5g	553kcal 1.2g
19	火	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ ほうれん草のお浸し バイン缶	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 お米でマフィン	・ふたひき肉・木綿豆腐 ・鶏卵・淡色辛みそ ・かつお節・普通牛乳	・精白米・パン粉 ・お米でマフィン	・乾ひじき・たまねぎ・にんじん ・生しいたけ・ほうれん草 ・りよくとうもろやし ・バインアップル缶詰 ・かぼちゃ	507kcal 0.8g	472kcal 0.6g
20	水	チキンライス 豆腐とわかめのサラダ チーズ	牛乳 蒸し人参 牛乳 おいもの蒸しパン	・若鶏もも肉・絹ごし豆腐 ・かにかまぼこ ・プロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・有塩バター ・いりごま・砂糖・ごま油 ・ホットケーキミックス ・さつまいも	・たまねぎ・トマトゲチャブ ・カットわかめ・きゅうり・レタス ・コーン・にんじん	548kcal 1.5g	478kcal 1.2g
21	木	ごはん 鮭の塩焼き コールスローサラダ 玉ねぎとあげの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 人参フレンチトースト	・ぎんざけ・ロースハム ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・マヨネーズ・食パン ・砂糖・有塩バター	・キャベツ・にんじん・コーン ・たまねぎ・青ねぎ・カットわかめ ・りんご	507kcal 1.4g	516kcal 1.1g
22	金	卵とじうどん きゅうりとちりめんの酢の物 みかん缶	牛乳 マンナビスケット 牛乳 コロコロトースト	・鶏卵・油揚げ ・若鶏もも肉 ・蒸しかまぼこ ・しらす干し・普通牛乳	・ゆでうどん・砂糖 ・マンナビスケット・食パン ・無塩バター	・えのきだけ・系みつば・しょうが ・きゅうり・カットわかめ ・みかん缶詰	591kcal 1.7g	547kcal 1.7g
23	土		牛乳 マンナウエファー 牛乳 マリービスケット	・普通牛乳	・マンナウエファー ・ビスケット			
25	月	チキンカレー ほうれん草のサラ ダチーズ	牛乳 ビスコ 牛乳 スイートポテト	・若鶏むね肉 ・蒸しかまぼこ ・プロセスチーズ ・普通牛乳・鶏卵	・精白米・じゃがいも ・カレールウ・いりごま ・マヨネーズ・ビスコ ・さつまいも・砂糖 ・有塩バター	・たまねぎ・にんじん・ほうれん草	560kcal 2.2g	559kcal 1.7g
26	火	豚丼 ブロッコリーのおかか和え ジョア	牛乳 粉ふき芋 牛乳 たいやき	・ふたもも肉・削り節 ・ジョア・普通牛乳	・精白米・砂糖・じゃがいも ・ジョア・普通牛乳	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが・ブロッコリー ・コーン	523kcal 1.4g	550kcal 1.1g
27	水	ごはん かじきとごぼうの煮付け 春雨サラダ 麩とわかめの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 ハニーパン	・めかじき・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ほろさめ ・食パン・有塩バター ・はちみつ	・ごぼう・しょうが・にんじん ・きゅうり・コーン ・カットわかめ・青ねぎ・りんご	434kcal 1.9g	404kcal 1.4g
28	木	《お誕生日会》 赤飯 豚カツ いんげんとツナのサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 ふかし芋 牛乳 お米でレモンマフィン	・あすき・ふたひき肉 ・まぐろ油漬 ・ロースハム・普通牛乳	・精白米・もち米・ごま塩 ・パン粉・つぶら粉・調合油 ・マヨネーズ・さつまいも ・お米でマフィン	・さやいんげん・にんじん ・コーン・チンゲンサイ	594kcal 0.9g	540kcal 0.7g
29	金	《ハロウィン》 ハヤシライス ブロッコリーの白和え オレ ンジ	牛乳 バナナ 牛乳 パンプキンパフ	・ふたもも肉 ・グリーンピース ・ロースハム・木綿豆腐 ・普通牛乳	・精白米・ハヤシルウ・調合油 ・ごま・マヨネーズ・砂糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム水煮 ・ブロッコリー・オレンジ・バナナ	543kcal 1.8g	499kcal 1.4g
30	土		牛乳 マンナウエファー 牛乳 ばりんご	・普通牛乳	・マンナウエファー		108kcal 0.2g	154kcal 0.2g

※おやつの上段が午前のおやつ・下段は午後のおやつです。(午前のおやつは3歳未満児のみ)  
※園で使用しているかまぼこ・ちくわ・ハム・ペーコンには卵を含まないものを使用しています。  
※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。