

10月 給食献立表

令和 4年

博愛保育園

| 日 | 曜 | 屋 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 | 三歳以上児 エネルギー 塩分 | 三歳未満児 エネルギー 塩分 |
|----|---|---|-------------------------------------|---|--|--|----------------------|----------------------|
| 3 | 月 | ご飯 かわいいの煮付け いんげんとササミのごまネーズ和え 豆腐となめこの味噌汁 | 牛乳 ビスケット 牛乳 蒸しパン | ・若鶏ささ身・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳 | ・精白米・三温糖・いりごま ・マヨネーズ ・ビスケット ・ホットケーキミックス | ・さやいんげん・にんじん ・ゆでなめこ・青ねぎ・レーズン | 510kcal 1.7g | 470kcal 1.4g |
| 4 | 火 | ご飯 チャブチェ フロッコリーのごま和え かぼとち揚げの味噌汁 オレンジ | 牛乳 バナナ 牛乳 しそじゃこおにぎり | ・豚もも肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・しらす干し | ・精白米・はるさめ・ごま油 ・三温糖・いりごま | ・にんじん・きゅうり ・たけのこ水煮缶詰・生しいたけ ・りよくとうもろこし・にんにく ・フロッコリー・かぶ・ねぎ ・オレンジ・バナナ・しそ葉 | 544kcal 1.5g | 468kcal 1.1g |
| 5 | 水 | ご飯 鶏のさっぱりネギソース 人参の胡麻味噌サラダ わかめとしめじのすまし汁 | 牛乳 ふかし芋 牛乳 ハニーパン | ・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・普通牛乳 | ・精白米・三温糖・いりごま ・マヨネーズ・さつまいも ・食パン・有塩バター ・はちみつ | ・長ねぎ・にんじん ・りよくとうもろこし・きゅうり ・ぶなしめじ・カットわかめ | 512kcal 1.7g | 452kcal 1.3g |
| 6 | 木 | ご飯 鮭のカレー照り焼き ほうれん草とえのきのおひたし 豆腐とわかめの味噌汁 | 牛乳 りんご 牛乳 マーマレードマフィン | ・さけ・かつお節 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳・調整豆乳 | ・精白米・薄力粉・三温糖 ・ホットケーキミックス ・調合油 | ・ほうれん草・えのきだけ ・にんじん・カットわかめ・長ねぎ ・りんご・マーマレード | 496kcal 1.6g | 418kcal 1.2g |
| 7 | 金 | けんちんうどん さつま芋の天ぷら 毎日ドリブシヨーグルト | 牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 おかかおにぎり | ・豚もも肉 ・木綿豆腐 ・毎日トリブシヨーグルト ・普通牛乳・かつお節 | ・ゆでうどん・調合油 ・さつまいも・天ぷら粉 ・精白米 | ・ごぼう・だいこん・こまつな ・長ねぎ・冷凍くりかぼちゃ | 545kcal 1.4g | 476kcal 1.1g |
| 8 | 土 | お弁当 | 牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット | ・普通牛乳 | ・せんべい ・ビスケット | | | |
| 11 | 火 | ご飯 ミートボール 切干大根の煮物 麩としめじの味噌汁 | 牛乳 ビスケット 牛乳 たい焼き | ・ミートボール・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 | ・精白米・三温糖 ・スケット・たい焼き | ・切干しいたけ・にんじん ・ぶなしめじ・青ねぎ | 540kcal 1.4g | 496kcal 1.2g |
| 12 | 水 | 親子丼 三色野菜のごま和え オレンジ | 牛乳 バナナ 牛乳 ツナマヨトースト | ・鶏卵・若鶏もも肉 ・普通牛乳 ・まぐろ油漬缶詰 | ・精白米・三温糖・いりごま ・食パン・マヨネーズ | ・たまねぎ・青ねぎ・こまつな ・にんじん・りよくとうもろこし ・オレンジ・バナナ | 543kcal 1.6g | 474kcal 1.2g |
| 13 | 木 | ご飯 アジのムニエル がんもどきの煮物 じゃがいもとキャベツの味噌汁 | 牛乳 りんご 牛乳 わかめおにぎり | ・あじ・がんもどき ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・わかめご飯の素 | ・精白米・薄力粉・有塩バター ・三温糖・じゃがいも | ・はくさい・にんじん・キャベツ ・青ねぎ・りんご | 512kcal 1.2g | 430kcal 1.0g |
| 14 | 金 | チキンライス 花野菜サラダ きのこスープ バイン缶 | 牛乳 ふかし芋 牛乳 パナスコーン | ・若鶏もも肉・ベーコン ・普通牛乳・調整豆乳 | ・精白米・有塩バター ・なたね油・三温糖 ・さつまいも ・ホットケーキミックス ・調合油 | ・たまねぎ・トマトケチャップ ・カリフラワー・フロッコリー ・キャベツ・冷凍コーン・えのきだけ ・生しいたけ・ぶなしめじ・にんじん ・ハインアップル缶詰・バナナ | 533kcal 1.4g | 482kcal 1.0g |
| 17 | 月 | ご飯 鮭の塩焼き 春雨サラダ 大根とあげの味噌汁 | 牛乳 ビスケット ソファール元氣ヨーグルト カルシウムせん | ・きんさげ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ソファール | ・精白米・はるさめ ・マヨネーズ ・ビスケット ・カルシウムせんべい | ・にんじん・きゅうり・冷凍コーン ・だいこん・青ねぎ | 486kcal 1.3g | 472kcal 1.1g |
| 18 | 火 | ポークカレー いんげんのごま和え チーズ | 牛乳 バナナ 牛乳 あずき入り蒸しパン | ・ぶたもも肉 ・プロセスチーズ ・普通牛乳・調整豆乳 ・ゆで小豆缶詰 | ・精白米・じゃがいも ・カレールウ・いりごま ・三温糖 ・ホットケーキミックス ・調合油 | ・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・さやいんげん ・バナナ | 571kcal 2.2g | 497kcal 1.7g |
| 19 | 水 | 《食育の日給食》 あめのおこ飯 鶏肉の竜田揚げ 三色なます 麩とわかめのすまし汁 | 牛乳 ふかし芋 牛乳 白玉団子(きな粉) | ・ひわます・若鶏もも肉 ・普通牛乳・きな粉 | ・精白米・片栗粉・調合油 ・三温糖・さつまいも・白玉粉 | ・にんじん・生しいたけ・青ねぎ ・しょうが・だいこん・きゅうり ・カットわかめ | 627kcal 2.1g | 531kcal 1.6g |
| 20 | 木 | ご飯 豆腐とひじきのハンバーグ 里芋の炒り煮 キャベツの味噌汁 | 牛乳 りんご 牛乳 バナナのヨーグルト和え | ・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・鶏卵・淡色辛みそ ・油揚げ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト | ・精白米・パン粉 ・冷凍さといも・三温糖 | ・乾ひじき・たまねぎ・にんじん ・生しいたけ・だいこん・キャベツ ・カットわかめ・青ねぎ・りんご ・みかん缶詰・ハインアップル缶詰 ・バナナ | 496kcal 1.6g | 412kcal 1.1g |
| 21 | 金 | きつねうどん ささ身とキャベツのサラダ みかん缶 | 牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 和風ツナおにぎり | ・蒸しかまぼこ・油揚げ ・若鶏ささ身・普通牛乳 ・まぐろ油漬缶詰 | ・ゆでうどん・三温糖 ・マヨネーズ・精白米 | ・青ねぎ・キャベツ・にんじん ・みずな・レモン果汁・みかん缶詰 ・冷凍くりかぼちゃ・こまつな | 476kcal 1.8g | 407kcal 1.3g |
| 22 | 土 | | 牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット | ・普通牛乳 | ・せんべい ・ビスケット | | | |
| 24 | 月 | きのこごはん 鮭キャベツカツ ひじきの豆煮 えのきとわかめのすまし汁 | 牛乳 ビスケット 牛乳 バナナ | ・油揚げ・鮭キャベツカツ ・大豆水煮缶詰・焼き竹輪 ・普通牛乳 | ・精白米・しらたき・調合油 ・三温糖・ビスケット | ・ぶなしめじ・にんじん・乾ひじき ・えのきだけ・カットわかめ・バナナ | 556kcal 2.0g | 512kcal 1.7g |
| 25 | 火 | ツナ・卵サンド キャベツと人参のスープ オレンジ | 牛乳 ふかし芋 牛乳 おはぎ | ・まぐろ水煮缶詰・鶏卵 ・普通牛乳・きな粉 | ・食パン・じゃがいも ・マヨネーズ・さつまいも ・精白米・もち米・三温糖 | ・きゅうり・キャベツ・たまねぎ ・にんじん・オレンジ | 481kcal 1.3g | 430kcal 1.0g |
| 26 | 水 | ご飯 豚肉とごぼうの煮物 きゅうりとツナの酢の物 豆腐とあげの味噌汁 | 牛乳 りんご 牛乳 ふかし芋 | ・ぶたもも肉 ・まぐろ油漬缶詰 ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 | ・精白米・調合油・三温糖 ・さつまいも | ・ごぼう・たまねぎ・えのきだけ ・きゅうり・冷凍コーン ・カットわかめ・青ねぎ・りんご | 503kcal 1.3g | 417kcal 1.0g |
| 27 | 木 | ご飯 赤魚の煮つけ フロッコリーときこのサラダ 玉ねぎとあげの味噌汁 | 牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 レーズンスコーン | ・あかうお・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳 | ・精白米・三温糖・ごま油 ・ホットケーキミックス ・調合油 | ・しょうが・フロッコリー ・ぶなしめじ・えのきだけ・たまねぎ ・青ねぎ・カットわかめ ・冷凍くりかぼちゃ・レーズン | 504kcal 1.9g | 413kcal 1.3g |
| 28 | 金 | 《お誕生日給食》 赤飯 豚カツ キャベツと人参サラダ オニオンスープ | 牛乳 バナナ 牛乳 プチケーキ | ・あずき・ぶたヒレ肉 ・ベーコン・普通牛乳 ・ホイップクリーム | ・精白米・もち米・ごま ・パン粉・天ぷら粉・調合油 ・なたね油・三温糖・カステラ | ・キャベツ・にんじん・冷凍コーン ・カットわかめ・たまねぎ・こまつな ・バナナ・みかん缶詰 | 591kcal 0.8g | 505kcal 0.7g |
| 29 | 土 | お弁当 | 牛乳 せんべい 牛乳 ビスケット | ・普通牛乳 | ・せんべい ・ビスケット | | | |
| 31 | 月 | 《ハロウィン給食》 ハヤシライス かぼちゃのハンバーグ 蒸しかぼちゃ | 牛乳 ハードビスケット 牛乳 パンプキンパフ | ・ぶたもも肉 ・グリーンピース ・かぼちゃのハンバーグ ・普通牛乳 | ・精白米・ハヤシルウ・調合油 ・ハードビスケット ・パンプキンパフ | ・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム水煮缶 ・冷凍くりかぼちゃ | 534kcal 1.7g | 529kcal 1.5g |

※おやつは上段が午前のおやつです。下段が午後のおやつになります。午前のおやつは3歳未満児までになります。
 ※園で使用しているハム・ベーコン・ちくわ・かまぼこ・さつま揚げ・かにかまぼこ・コッパン・ビスケットには、卵・乳・乳製品が含まれない食品を使用しています。
 ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。
 ※毎週火曜日はかみかみデーです。(2歳以上児にはおやつに煮干し又は昆布がつきます・第2博愛保育園のみ)
 ※ご質問等がありましたらお気軽にお問い合わせください。