

🌸10月 給食献立表🌸

令和 5年

博愛保育園

日 曜	屋 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱ゆ力となる	緑：調子をととのえる	三歳以上児 エネルギー 1日平均	三歳未満児 エネルギー 1日平均
2月	豚丼 和風きんぴら包み焼き みかん缶	牛乳 お子様せんべい 牛乳 ジャムサンド	・ふたもも肉 ・和風きんぴらの包み焼き ・普通牛乳	・精白米・三温糖 ・お子様せんべい・食パン	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが・みかん缶詰 ・いちごジャム	575kcal 1.5g	506kcal 1.4g
3火	ご飯 ふりかけ かわいいの煮付け いんげんのごまネーズ和え 厚揚げと小松菜の味噌汁	牛乳 里食べよ 牛乳 蒸しパン	・生揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・三温糖・マヨネーズ ・いりごま・星たべよ ・ホットケーキミックス	・さやいんげん・にんじん・こまつな ・えのきだけ・レーズン	506kcal 1.6g	466kcal 1.5g
4水	さつまいもご飯 豆腐の松風焼き 大根とツナの和え物 麩とわかめの味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 パナナ	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・鶏卵・淡色辛みそ ・まぐろ油漬缶詰 ・普通牛乳	・精白米・さつまいも ・いりごま・パン粉・三温糖 ・マヨネーズ	・長ねぎ・にんじん・だいこん ・きゅうり・冷凍コーン ・カットわかめ・青ねぎ ・冷凍くりかぼちゃ・パナナ	550kcal 1.7g	459kcal 1.2g
5木	ゆかりふりかけ ごはん 鮭のつけ焼き さつまいもとツナの煮物 豆腐とあけの味噌汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 チーズおにぎり	・さけ・まぐろ油漬缶詰 ・木綿豆腐・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・フロセスチーズ ・かつお節	・精白米・調合油・三温糖 ・有塩バター・さつまいも	・ゆかり(ふりかけ)・ほうれんそう ・青ねぎ・にんじん	596kcal 1.5g	479kcal 1.1g
6金	ボーקカレー フロッコリーときのこのサラダ 毎日ドリブシヨーグルト	牛乳 ふかし芋 牛乳 パナナのスティックケーキ	・ふたもも肉 ・毎日トリブシヨーグルト ・普通牛乳	・精白米・じゃがいも ・カレーパウダー・ごま油・三温糖 ・さつまいも ・バナナのスティックケーキ	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・フロッコリー ・ぶなしめじ・えのきだけ	566kcal 2.0g	529kcal 1.5g
10火	わかめごはん ミートボール ひじきの豆煮 なすと玉ねぎの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 豆腐トナツ	・わかめごはんの素 ・ミートボール ・大豆水煮缶詰・油揚げ ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・普通牛乳・木綿豆腐	・精白米・三温糖 ・お子様せんべい・薄力粉 ・調合油	・乾ひじき・にんじん・なす ・たまねぎ	559kcal 1.4g	511kcal 1.4g
11水	ご飯 アジのから揚げ 根菜と水菜の胡麻和え 白菜としじみの味噌汁	牛乳 ふかし芋 牛乳 ラスク	・あじ・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・いりごま・三温糖 ・さつまいも・フランスパン ・有塩バター・グラニュー糖	・みずな・こほう・かぶ・にんじん ・はくさい・生しいたけ	518kcal 1.8g	460kcal 1.4g
12木	カレー南蛮うどん しゅうまい バイン缶	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 五平餅	・ふたもも肉・しゅうまい ・普通牛乳・淡色辛みそ	・ゆでうどん・精白米・三温糖 ・いりごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・パインアップル缶詰 ・冷凍くりかぼちゃ	530kcal 1.3g	444kcal 1.0g
13金	麦ご飯 さげのムニエル じゃが芋と鶏肉の煮物 麩とわかめのすまし汁	牛乳 蒸し人参 牛乳 ビザトースト	・さげ・若鶏肉 ・普通牛乳 ・チーズ	・精白米・押麦・薄力粉 ・有塩バター・じゃがいも ・三温糖・食パン	・レモン・さやいんげん ・カットわかめ・にんじん ・トマトケチャップ・たまねぎ ・青ピーマン・トマト	588kcal 2.3g	467kcal 1.7g
14土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 カルシウムせん	・普通牛乳	・お子様せんべい ・カルシウムせんべい			
16月	ご飯 鯖の塩焼き 里芋の炒り煮 キャベツとしじみの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 パナナスコーン	・さば・油揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・冷凍さといも ・三温糖・お子様せんべい ・ホットケーキミックス ・調合油	・だいこん・にんじん・キャベツ ・たまねぎ・ぶなしめじ・パナナ	543kcal 1.4g	464kcal 1.3g
17火	マーボー丼 ほうれん草のナムル りんご	牛乳 ふかし芋 牛乳 人参フレンチトースト	・木綿豆腐・ふたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・調整豆乳	・精白米・調合油・三温糖 ・片栗粉・ごま油・いりごま ・さつまいも・食パン ・有塩バター	・にんじん・にら・ほうれんそう ・りよくとうもやし・冷凍コーン ・りんご	570kcal 1.2g	499kcal 1.0g
18水	ごはん 鮭キャベツカツ きゅうりとちりめんのかき 玉ねぎとさつま芋の味噌汁	牛乳 茹でじゃが芋 牛乳 ハニーパン	・鮭キャベツカツ ・蒸しかまぼこ ・しらす干し・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・三温糖 ・さつまいも・じゃがいも ・食パン・有塩バター ・はちみつ	・きゅうり・カットわかめ・たまねぎ ・青ねぎ	543kcal 2.0g	464kcal 1.6g
19木	《食育の日給食》 きのこごはん 鶏肉のごまみそ焼き ほうれん草のごま和え 柿	牛乳 ふかし芋 牛乳 おはぎ	・油揚げ・若鶏もも肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・しらたき・いりごま ・三温糖・さつまいも・もち米	・ぶなしめじ・にんじん ・ほうれんそう・かき	660kcal 1.5g	557kcal 1.2g
20金	麦ご飯 豚肉となすの味噌炒め もやしとにらの和え物 厚揚げと大根の味噌汁	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 ポテト餅	・ふたもも肉 ・淡色辛みそ・ロースハム ・生揚げ・普通牛乳	・精白米・押麦・調合油 ・いりごま・三温糖・ごま油 ・じゃがいも・片栗粉	・なす・こほう・にんじん ・青ピーマン・りよくとうもやし ・にら・だいこん・カットわかめ ・青ねぎ・冷凍くりかぼちゃ	522kcal 1.5g	442kcal 1.1g
23月	ごはん 赤魚の煮つけ いんげんササミのごまネーズ和え さつま芋と青梗菜の味噌汁	牛乳 お子様せんべい バナナのヨーグルト和え マリービスケット	・あかつお・若鶏ささ身 ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・三温糖・いりごま ・マヨネーズ・さつまいも ・お子様せんべい・ビスケット	・しょうが・さやいんげん・にんじん ・長ねぎ・チンゲンサイ・みかん缶詰 ・パインアップル缶詰・パナナ	495kcal 1.5g	432kcal 1.4g
24火	ミートスパゲティ ささ身とキャベツのサラダ わかめスープ オレシジ	牛乳 里食べよ 牛乳 わかめごはん	・ふたひき肉 ・グリーンピース ・クリンピース ・若鶏ささ身・普通牛乳 ・わかめごはんの素	・マカロニ・スパゲティ ・有塩バター・マヨネーズ ・星たべよ・精白米	・たまねぎ・トマトソース ・トマトケチャップ・キャベツ ・にんじん・みずな・レモン果汁 ・カットわかめ・オレシジ	532kcal 1.6g	498kcal 1.4g
25水	ご飯 あじの塩焼き フロッコリーのこま和え 豆乳スープ	牛乳 蒸し人参 牛乳 スイートポテト	・あじ・調整豆乳 ・ベーコン・普通牛乳	・精白米・いりごま ・さつまいも・三温糖 ・有塩バター	・フロッコリー・冷凍くりかぼちゃ ・たまねぎ・マッシュルーム水煮缶 ・にんじん	531kcal 1.0g	431kcal 0.8g
26木	ごはん チャプチェ ナムル きのこ卵のスープ	牛乳 ふかし芋 ソファール元気ヨーグルト ぼたぼた焼き	・ふたもも肉・鶏卵 ・普通牛乳・ソファール	・精白米・ほろさめ・ごま油 ・三温糖・いりごま ・さつまいも・ぼたぼたやき	・にんじん・きゅうり ・たけのこ水煮缶詰・生しいたけ ・りよくとうもやし・にんにく ・ほうれんそう・コーン缶詰粒 ・ぼんしめじ・えのきだけ・たまねぎ	514kcal 1.0g	465kcal 0.8g
27金	《お誕生日給食》 赤飯 鶏肉の竜田揚げ スパゲティサラダ キャベツと人参のスープ	牛乳 蒸しかぼちゃ 牛乳 ブチケーキ	・あずき・若鶏もも肉 ・ロースハム・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・もち米・ごま ・片栗粉・調合油 ・マカロニ・スパゲティ ・マヨネーズ・カステラ	・しょうが・レタス・きゅうり ・にんじん・冷凍コーン・キャベツ ・たまねぎ・冷凍くりかぼちゃ ・みかん缶詰	640kcal 1.3g	524kcal 1.0g
28土	お弁当	牛乳 お子様せんべい 牛乳 カルシウムせん	・普通牛乳	・お子様せんべい ・カルシウムせんべい			
30月	ご飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 たい焼き	・ぎんざけ・焼き竹輪 ・油揚げ・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・三温糖 ・お子様せんべい・たい焼き	・切干しいたけ・にんじん・なめこ ・青ねぎ	602kcal 1.3g	508kcal 1.3g
31火	《ハロウィン給食》 ハロウィンハヤシライス かぼちゃのハンバーグ フロッコリー 蒸し人参	牛乳 ふかし芋 牛乳 かぼちゃのマフィン	・ふたもも肉・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 ・さつまいも	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム水煮缶 ・フロッコリー	498kcal 1.7g	483kcal 1.4g

※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。
 ※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。