

# 🌸 10月 給食献立表 🌸

令和 4年

第二博愛保育園

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