

2018年度10月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1・22(月)	ごはん(五分づき) 鶏肉のアドボ 春雨の中華和え 豆腐とわかめのスープ お茶、切り干し大根のおやき、果物	鶏手羽元、ハム(ボンレス)、わかめ(乾燥)、豆腐(木綿)	五分搗米、三温糖、はるさめ、ごま油	にんにく、生姜、玉ねぎ、きゅうり、人参、ねぎ(白)	穀物酢、濃口しょうゆ、薄口しょうゆ、ブイヨン、塩	390kcal 13.3g 8.6g 2.4g
2・16(火) 5歳児 お弁当の日	秋の炊き込みごはん ぼかぼか生姜炒め しろなお浸し みそ汁(じゃが芋・大根・みつば) 牛乳(150)、豆腐きなこドーナツ	うすあげ、干しひじき(ステン)、乾、さば節、豚もも肉	五分搗米、三温糖、なたね油、メークイン	いんげん、しいたけ(生)、しめじ(ぶなしめじ)、まいたけ、人参、玉ねぎ、生姜、しろな、もやし、大根、みつば	塩、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みそ ベーキングパウダー	551kcal 29.6g 17.3g 3.4g
3・17(水)	ごはん(五分づき) 煮魚(カレイの煮つけ) れんこんとごぼうのきんぴら 赤だし汁(さといも・なめこ・ねぎ) お茶、大学芋	かれい(まがれい)、昆布・だし用、さば節	五分搗米、三温糖、ごま油、里芋	生姜、れんこん、ごぼう、人参、ピーマン、なめこ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ(米) 赤色辛みそ	484kcal 20.0g 8.4g 2.3g
31(水) ご当地メニュー 【愛媛】	おもぶりごはん いもたき じゃこ天のすまし汁 お茶、しょうゆもち	うすあげ、のり(焼きのり)、きざみ、さば節、鶏もも肉、厚揚げ、じゃこ天(卵なし)	五分搗米、里芋、こんにやく(板)、三温糖、ごま油	人参、だいこん(葉)、大根、ごぼう、れんこん、しいたけ(生)、いんげん、えのきたけ、青ねぎ、生姜	塩、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、酒	517kcal 20.4g 11.7g 2.5g
4・18(木)	ごはん(五分づき) 厚揚げとかぼちゃの含め煮 みそ汁(大根・レタス・しいたけ) お茶 おにぎり(塩昆布・チーズ)、果物	厚揚げ、豚もも肉、さば節	五分搗米、三温糖	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、えんどう、うめ、切り干し大根、レタス、しいたけ(菌床)・生	濃口しょうゆ、みそ	573kcal 23.2g 12.0g 2.0g
5(金)	ごはん(五分づき) 鶏肉のパリパリ焼き お豆ころろサラダ ほうれん草のスープ 牛乳(150)、アップルパターントースト	鶏もも肉、レンズまめ、ベーコン	五分搗米、三温糖、ごま油、なたね油、メークイン	生姜、きゅうり、玉ねぎ、コーン、冷凍、人参、ほうれんそう	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、穀物酢、塩、ブイヨン、薄口しょうゆ	648kcal 23.2g 23.9g 3.1g
19(金) 運動会 がんばろう ランチ	お楽しみピラフ 元気もりり炒め トマトスープ りんごジュース ジャムサンド(ぶるべりー)	鶏ひき肉、ハム(ボンレス)、のり(焼きのり)、鶏もも肉、ウイナー・ソーセージ	白米、ごま油、かたくり粉、メークイン	玉ねぎ、ブロッコリー、コーン、冷凍、人参、ピーマン、赤ピーマン、キャベツ、アスパラガス(グリーン)、黄ピーマン、しめじ(ぶなしめじ)、にんにく、セロリ	ブイヨン、塩、濃口しょうゆ、トマトピューレ、薄口しょうゆ	608kcal 22.5g 15.4g 2.1g
6(土)	豚丼 みそ汁(なすび・しめじ) お茶、せんべい	豚もも肉、さば節	五分搗米、系こんにやく、三温糖	玉ねぎ、人参、青ねぎ、なす、しめじ(ぶなしめじ)	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ	366kcal 15.8g 5.4g 1.6g

15・29(月)	ごはん(五分づき) 高野豆腐の煮物 さつまじる 牛乳(150)、りんごの蒸しパン	高野豆腐、鶏もも肉、さば節、うすあげ	五分搗米、三温糖、なたね油、さつまいも	人参、玉ねぎ、干しいたけ、えんどうまめ、もやし、青ねぎ	濃口しょうゆ、みそ ベーキングパウダー	697kcal 28.0g 24.0g 2.0g
9・30(火)	ごはん(五分づき) サンマの甘辛焼き 3色なます きのこ汁(みそ) (9日)牛乳(150)、 おからのクッキーバー (30日)牛乳(150)、秋パーティー	さんま、さば節	五分搗米、三温糖	生姜、大根、人参、きゅうり、しめじ(ぶなしめじ)、えのきたけ、しいたけ(生)、なめこ、みつば	みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、穀物酢、塩、みそ ベーキングパウダー	581kcal 20.5g 23.4g 1.8g
23(火) お誕生日会	くりごはん きのこ入りハンバーグ(ぼん酢) かぶのサラダ けんちん汁 牛乳(150)、お楽しみパン(米粉)	豚ひき肉、牛ひき肉、さば節、ハム(ボンレス)	白米、くり、かたくり粉、三温糖	玉ねぎ、干しいたけ、しめじ(ぶなしめじ)、まいたけ、かぶ・根、かぶ・葉、ごぼう、れんこん、人参、大根、みつば	塩、濃口しょうゆ、穀物酢、薄口しょうゆ 塩、イースト(ドライ)、ココア(ビュア)	601kcal 24.2g 17.5g 9.5g
10・24(水) 4歳児山登り うさぎ組親子遠足	炊き込みピラフ(ベーコン) ポークビーンズ レモンさっぱりサラダ (10日)牛乳(150)、 野菜バイキングビスケット (24日)牛乳(150)、おちぼのいえフライ	ベーコン、豚もも肉、大豆(乾)	五分搗米、メークイン、三温糖	玉ねぎ、人参、とうもろこし、ブロッコリー、にんにく、生姜、キャベツ、きゅうり、レモン(果汁)、秋野菜	ブイヨン、塩、薄口しょうゆ、トマトケチャップ、とんかつソース(大豆なし)、赤パプリカ、穀物酢、マヨドレ	662kcal 26.0g 21.2g 2.0g
11(木)	全園児弁当日(運動会予行)					151kcal 5.7g 5.8g 0.2g
25(木)	ごはん(五分づき) 鶏肉の塩こうじ焼き チンゲン菜のきのこ和え みそ汁(もやし・だいこん・ねぎ) お茶、モンゴルうどん	鶏もも肉、さば節	五分搗米、塩こうじ、三温糖、ごま油	チンゲンサイ、玉ねぎ、人参、しめじ(ぶなしめじ)、えのきたけ、もやし、大根、青ねぎ	塩、濃口しょうゆ、みそ ブイヨン、塩	428kcal 19.9g 14.2g 2.4g
12・26(金)	ごはん(五分づき) 魚の西京焼き(さけ) うのはな和え(いんげん) すまし汁(かぶ・うすあげ・三つ葉) (12日)お茶、五平もち (26日)お茶、おいなりさん	さけおから、ひじき(干し)、焼き竹輪(卵なし)、さば節、うすあげ	五分搗米、こんにやく(板)、三温糖	人参、いんげん、れんこん、干しいたけ、かぶ・根、みつば	みそ(米) 甘みそ、みりん(本みりん)、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、塩 みそ(米) 赤色辛みそ、みそ(米) 甘みそ、みりん(本みりん) 塩、穀物酢、濃口しょうゆ、みりん(本みりん)酒	454kcal 21.4g 4.8g 2.0g
13・27(土)	ピピンパ丼 にらとえのきのスープ お茶、いもけんぴ	牛肉(和牛)もも・脂付	五分搗米、三温糖、ごま油	切り干し大根、ほうれんそう、人参、もやし(大豆)、にら、えのき	濃口しょうゆ、穀物酢、ブイヨン、薄口しょうゆ、塩	366kcal 12.4g 8.9g 1.0g

月平均栄養価 エネルギー 493kcal たんぱく質 20.0g 脂質 13.4g 食塩相当量 2.3g

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。
(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)