

2019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・15(火) てんぐまつり	ごはん(五分づき) 魚の西京焼き(さわら) チンゲン菜のきのこ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	さわら、だし(かつお・昆布)	五分搗米、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、かぼちゃ、青ねぎ	みそ(米) 甘みそ、みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、みそ	418kcal 16.1g 13.0g 1.5g
	牛乳(150)、りんごの蒸しパン	牛乳・飲、牛乳・おやつ	小麦粉・おやつ、なたね油、三温糖	りんご	ベーキングパウダー	
	牛乳(150)、運動会頑張ったねクッキー	牛乳・飲、牛乳・おやつ	小麦粉・おやつ、バター、なたね油、三温糖			
29(火) お誕生日会	栗入りのお赤飯 ゆかり鶏天 かぶとりんごのあえもの さつまじる	あずき(乾)、鶏むね皮つき(若鶏)、うすあげ、だし(かつお・昆布)	白米、もち米、くり、米粉、かたくり粉、揚げ油、三温糖、さつまいも	にんにく、生姜、ゆかり、かぶ・根、かぶ・葉、キャベツ、りんご、玉ねぎ、もやし、青ねぎ	塩、濃口しょうゆ、穀物酢、みそ	467kcal 13.9g 16.4g 1.9g
	ぶどうジュース、カルピスクリームパイ	牛乳・おやつ、ゼラチン	カルピス《乳》、ビスケット、生クリーム、バター	ぶどうジュース		
2(水) 28(月)	ごはん(五分づき) 肉じゃが なめこ汁 お茶、焼きそば(おやつ)	牛肉(和牛)肩・脂付、さば節、うすあげ、だし(かつお・昆布)	五分搗米、メークイン、糸こんにゃく、三温糖、なたね油	人参、玉ねぎ、えんどうまめ、なめこ、青ねぎ	濃口しょうゆ、みそ(米) 甘みそ	394kcal 12.4g 11.8g 1.2g
	牛乳(150)、さつまいも入りおはぎ	豚バラ肉、あおのり(素干し)	やきそば(卵なし)、三温糖	キャベツ、もやし、にら	とんかつソース(大豆なし)、ウスターソース	
16・30(水) 5歳山盛り	ごはん(五分づき) 鶏肉の梅照り焼き 切干大根の煮物 みそ汁(キャベツ・しいたけ・ねぎ)	鶏もも肉、うすあげ、ひじき(干し)、だし(かつお・昆布)	五分搗米、なたね油、三温糖	梅干し、切り干し大根、人参、いんげん、キャベツ、しいたけ(菌床)・生、青ねぎ	みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、みそ	448kcal 18.3g 16.3g 2.2g
	牛乳(150)、アップルバタートースト	牛乳・飲	食パン《乳》、バター、グラニュー糖、三温糖	りんご		
3(木) 運動会予行	お弁当日です【全園児】					127kcal 3.8g 4.8g 0.1g
	牛乳(150)、いもけんぴ、果物	牛乳・飲	いもけんぴ			
17・31(木)	ごはん(五分づき) ポークビーンズ ごぼうサラダ	豚もも肉、大豆(乾)	五分搗米、メークイン、三温糖、白ごま、マヨドレ(卵なし)	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、にんにく、生姜、ごぼう、きゅうり、コーン・冷凍	ブイオン、トマトケチャップ、とんかつソース(大豆なし)、塩、濃口しょうゆ	488kcal 16.9g 11.5g 1.4g
	お茶、コーンフレークの牛乳かけ	牛乳・おやつ	コーンフレーク、いちごジャム			
4・18(金)	鮭ときのこの炊き込みごはん 高野豆腐の煮物 みそ汁(じゃが芋・小松菜)	さけ、かつお節、だし用、高野豆腐、鶏もも肉、だし(かつお・昆布)	白米、三温糖、なたね油、メークイン	みつば、しめじ(ぶなしめじ)、人参、玉ねぎ、干しいたけ、きぬさや、小松菜	塩、薄口しょうゆ、濃口しょうゆ、みそ	488kcal 22.1g 13.0g 2.0g
	牛乳(150)、かぼちゃ白玉	牛乳・飲、きな粉	白玉粉、三温糖	かぼちゃ		
	牛乳(150)、白玉あずき	牛乳・飲、あずき(乾)	白玉粉、三温糖			
5・19(土)	マーボー丼 にらとえのきのスープ	豚ひき肉、豆腐(木綿)	五分搗米、ごま油、三温糖、かたくり粉	玉ねぎ、青ねぎ、にんにく、生姜、にら、えのきたけ、人参	みそ(米) 赤色辛みそ、濃口しょうゆ、酒・純米酒、ブイオン、薄口しょうゆ、塩	275kcal 10.4g 6.6g 1.0g
	お茶、せんべい		せんべい			

7・21(月) 幼児 おいもほり	牛肉ときのこのハヤシライス キャベツとコーンのさっぱりサラダ ヨーグルト(加糖)	牛肉(和牛)もも・脂付、牛乳、ヨーグルト(脱脂加糖)	五分搗米、メークイン、小麦粉、バター、三温糖	玉ねぎ、人参、しめじ(ぶなしめじ)、えのきたけ、エリンギ、グリーンピース(冷凍)、にんにく、生姜、トマト(缶詰) ホール、キャベツ、赤ピーマン、コーン・冷凍	トマトケチャップ、濃口しょうゆ、ウスターソース、ブイオン、塩、穀物酢	486kcal 16.0g 13.1g 1.2g
	牛乳(150)、芋ようかん	牛乳・飲、寒天	さつまいも、三温糖			
8(火)	ごはん(五分づき) サンマの蒲焼き 大根ときゅうりの塩昆布和え みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ)	さんま、塩昆布、きざみ、豆腐(木綿)、わかめ(乾燥)、だし(かつお・昆布)	五分搗米、三温糖	生姜、大根、きゅうり、人参、ねぎ(白)	みりん(本みりん)、濃口しょうゆ、塩、みそ	311kcal 10.8g 8.6g 1.1g
	お茶、おにぎり(ゆかり)		五分搗米	ゆかり		
9(水)	ひき肉と野菜入り納豆丼 しろなとほうれん草のお浸し みそ汁(うすあげ・大根)	納豆(糸引納豆)、鶏ひき肉、だし(かつお・昆布)、うすあげ	五分搗米、三温糖、ごま油	人参、玉ねぎ、れんこん、青ねぎ、生姜、にんにく、しろな、ほうれん草、大根、にら	濃口しょうゆ、みそ	383kcal 16.2g 12.4g 1.8g
	お茶、秋のクリームパスタ	牛乳・おやつ、ベーコン	スパゲティ、なたね油	しめじ(ぶなしめじ)、かぼちゃ、玉ねぎ	ブイオン、塩	
23(水)	牛丼 みそ汁(豆腐・わかめ・白ねぎ)	牛肉(和牛)もも・脂付、だし(かつお・昆布)、豆腐(木綿)、わかめ(乾燥)	五分搗米、糸こんにゃく、三温糖	玉ねぎ、人参、青ねぎ、ねぎ(白)	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、みそ	438kcal 14.7g 13.8g 1.3g
	牛乳(150)、りんごの蒸しパン	牛乳・飲、牛乳・おやつ	三温糖、小麦粉・おやつ、なたね油	りんご	ベーキングパウダー	
10・24(木) 健康診断	ごはん(五分づき) 豚肉と厚揚げの中華炒め 春雨のサラダ 中華スープ	豚もも肉、厚揚げ、ベーコン	五分搗米、三温糖、ごま油、かたくり粉、はるさめ	玉ねぎ、もやし(大豆)、黒きくらげ、チンゲンサイ、生姜、きゅうり、人参、干しいたけ、ねぎ(白)	赤パプリカ、濃口しょうゆ、穀物酢、薄口しょうゆ、ブイオン、塩	412kcal 17.3g 14.1g 1.0g
	牛乳(150)、マカロニあべ川	牛乳・飲、きな粉	マカロニ、三温糖			
11(金) 運動会 がんばろう ランチ	運動会お楽しみピラフ 鶏肉とじゃがいものカレー炒め キャベツときのこのスープ	鶏ひき肉、ハム(ボンレス)、のり(焼きのり)、鶏もも肉	白米、メークイン、三温糖	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、しめじ(ぶなしめじ)、えのきたけ	ブイオン、カレー粉、濃口しょうゆ、塩、パセリ・乾、薄口しょうゆ	364kcal 16.9g 9.8g 0.9g
	牛乳(150)、せんべい、味付けいりこ、果物	牛乳・飲、味付けいりこ《ゴマ》	せんべい			
25(金)	ごはん(五分づき) 魚の塩焼き(サンマ) ひじきの五目煮 すまし汁(たまねぎ・えのき・ねぎ)	さんま、ひじき(干し)、うすあげ、大豆(乾)、だし(かつお・昆布)	五分搗米、こんにゃく(板)、三温糖、なたね油	人参、玉ねぎ、えのきたけ、青ねぎ	塩、濃口しょうゆ	340kcal 12.3g 11.2g 0.7g
	お茶、おにぎり(ゆかり)		五分搗米	ゆかり		
12(土)	運動会					
26(土)	鶏の照り煮丼 みそ汁(じゃが芋・しめじ・青ねぎ)	鶏もも肉、だし(かつお・昆布)	五分搗米、なたね油、三温糖、メークイン	玉ねぎ、人参、ほうれん草、しめじ(ぶなしめじ)、青ねぎ	濃口しょうゆ、みりん(本みりん)、塩、みそ	284kcal 9.5g 7.0g 0.9g
	お茶、いもけんぴ		いもけんぴ			

月平均栄養価 エネルギー 390kcal たんぱく質 14.7g 脂質 11.7g 食塩相当量 1.3g

- ★朝おやつには、ビスケット・おせんべい等と牛乳が出ます。
- ★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。
- ★おやつに季節の果物がつくことがあります。
- ★今月のお弁当日は3日(木)【全園児】、30日(水)【5歳児クラス】です。
- ★今月のお弁当箱の日は、21日(月)【3～5歳児クラス】、30日(水)【1歳・2歳児クラス】です。

※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。)