

10月 給食献立表

2019年

長寿院保育園3歳未満

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	(その他の食品)
1 火	七分つき玄米ごはん ●肉豆腐の卵とじ [卵] きゅうりとしらすの酢の物 根菜のすまし汁 フルーツ:バナナ	ハイハイ ブルーベリージャムサンド 牛乳	牛肉スライス・木綿豆腐 ちりめんじゃこ・普通牛乳 ●[卵]卵	ハイハイ・米・砂糖・ごま 食パン・ブルーベリージャム	たまねぎ・にんじん・きゅうり カットわかめ・大根・三つ葉 バナナ	しらたき・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・穀物酢 食塩・ささがきごぼう うすくちしょうゆ
2 水	七分つき玄米ごはん 豚肉の生姜焼き ●ポテトサラダ [卵] えのきと油揚げの味噌汁 フルーツ:オレンジ	野菜チップ こうやかりんとう 牛乳	豚ロース・油揚げ・淡色辛みそ 凍り豆腐・きな粉・普通牛乳	やさいチップ・米・じゃがいも サラダ油・車糖 ●[卵]マヨネーズ	しょうが・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり えのきたけ・葉ねぎ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・料理酒・食塩 だし
3 木	七分つき玄米ごはん かしわのゆず味噌焼き いろいろ野菜の金平 かぼちゃの天ぷら 手まり麩と玉ねぎのすまし汁	野菜せんべい ●コーントースト [卵] 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ プロセスチーズ・普通牛乳	野菜せんべい・米・車糖 じゃがいも・ごま・ごま油 サラダ油・薄力粉・焼きふ 食パン・●[卵]マヨネーズ	ゆず・にんじん・いんげん かぼちゃ・たまねぎ・三つ葉 ｽｰﾄﾞｺﾝ・あおのり	みりん風調味料 ささがきごぼう・こいくちしょうゆ 食塩・うすくちしょうゆ・だし
4 金	七分つき玄米ごはん ●スパニッシュオムレツ [卵] ●キャベツとツナのサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:りんご	野菜チップ 大学いも 牛乳	プロセスチーズ・シーチキン 普通牛乳・●[卵]卵 ●[卵]ベーコン	やさいチップ・米・じゃがいも さつまいも・サラダ油・車糖 ●[卵]マヨネーズ	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ にんじん・ｽｰﾄﾞｺﾝ かいわれだいこん・りんご	食塩・ケチャップ・だし・だし
5 土	おにぎり (菜めし) 肉うどん 青菜とささみのお浸し フルーツ:柿	ハイハイ ●北海道ミルクロール [卵] 牛乳	牛もも・蒸しかまぼこ・ささ身 かつお節・普通牛乳	ハイハイ・米・うどん ●[卵]北海道ミルクパン	たまねぎ・葉ねぎ チンゲンサイ・にんじん・かき	菜めしの素・うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ
7 月	七分つき玄米ごはん さわらの生姜煮 なすのそばろあんかけ キャベツのごま和え 豆腐とにんじんのすまし汁	野菜チップ きなこもち 牛乳	さわら・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖・ごま 白玉粉	しょうが・なす・グリーンピース キャベツ・にんじん・三つ葉	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・片栗粉 食塩
8 火	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ 三色なます なめことわかめの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ハイハイ ラスク 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイ・米・薄力粉 サラダ油・車糖・ごま フランスパン・マーガリン	ブロッコリー・もやし・にんじん きゅうり・カットわかめ・なめこ 葉ねぎ・バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 穀物酢・食塩・だし
9 水	七分つき玄米ごはん 麻婆豆腐 ●春雨の中華サラダ [卵] 中華スープ フルーツ:りんご	野菜チップ 野菜チップス 牛乳	絹ごし豆腐・鶏ひき肉 赤色辛みそ・普通牛乳 ●[卵]ロースハム	やさいチップ・米・サラダ油 車糖・はるさめ・ごま油 さつまいも・じゃがいも	にんじん・青ピーマン たまねぎ・乾しいたけ・しょうが 葉ねぎ・きゅうり・ｽｰﾄﾞｺﾝ かいわれだいこん・りんご れんこん	こいくちしょうゆ・片栗粉・だし みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ・食塩
10 木	★郷土料理～北海道～ ぶたどん かぼちゃとあずきの炊いたん 石かり鍋風 フルーツ:梨	野菜せんべい いももち 牛乳	豚ロース・あずき・鮭 木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・車糖 じゃがいも	たまねぎ・にんじん・かぼちゃ 大根・葉ねぎ・日本なし	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし・片栗粉
11 金	七分つき玄米ご飯 ハンバーグ フライドポテト 水菜とツナのサラダ コンソメスープ	野菜チップ ヨーグルトとりんごのコン ポート 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐 シーチキン・ヨーグルト 普通牛乳	やさいチップ・米・パン粉 じゃがいも・サラダ油・車糖 かいわれだいこん・りんご	たまねぎ・みずな・にんじん キャベツ・ほんしめじ かいわれだいこん・りんご	食塩・こしょう 青じそドレッシング・だし・だし
12 土	焼きうどん ●ブロッコリーの卵和え [卵] しいたけと玉ねぎのすまし汁 フルーツ:りんご	ハイハイ ●ショコラロール [卵] 牛乳	鶏もも・普通牛乳・●[卵]卵	ハイハイ・うどん ●[卵]ショコラロール	キャベツ・にんじん・青ピーマン もやし・あおのり・ブロッコリー 生しいたけ・たまねぎ・三つ葉 りんご	焼きそばソース・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・食塩

15	火	●ひじきチャーハン【卵】 もやしと胡瓜の中華和え 貝だくさん中華スープ フルーツ：梨	ハイハイ ●ピザトースト【卵】 牛乳	豚ひき肉・プロセスチーズ 普通牛乳・●【卵】 ●【卵】ロースハム	ハイハイ・米・サラダ油 ごま油・食パン	ほしひじき・蕪ねぎ・にんじん 生しいたけ・もやし・きゅうり カットわかめ・たまねぎ ｽｲｰﾄﾎﾝ・かいわれだいこん 日本なし・青ピーマン	食塩・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ みりん風調味料・ケチャップ
16	水	七分つき玄米ご飯 鱈の甘酢あんかけ キャベツと竹輪のごま和え きざみ大豆入り味噌汁 フルーツ：オレンジ	野菜チップ ●プリン【卵】 牛乳	たら・焼き竹輪 だいず水煮缶詰・淡色辛みそ 普通牛乳・●【卵】	やさしいチップ・米・車糖 かたくり粉・ごま	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ・蕪ねぎ バレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ・穀物酢・だし みりん風調味料 ささがきごぼう
17	木	七分つき玄米ごはん 豚肉のカレー炒め きゅうりのツナ和え えのきとじゃがいもの味噌汁 フルーツ：バナナ	野菜せんべい 粒あんデニッシュ 牛乳	豚ロース・シーチキン 淡色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・じゃがいも 小倉あんパイ	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり えのきたけ・蕪ねぎ・バナナ	カレー粉・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ
18	金	七分つき玄米ごはん 筑前煮 白菜のみぞれ和え さつまいもの天ぷら ●かきたま汁【卵】	野菜チップ クッキー 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳 ●【卵】	やさしいチップ・米・車糖 さつまいも・サラダ油・薄力粉 おけけｷｷｽ	たけのこ・ごぼう・にんじん はくさい・大根・たまねぎ 三つ葉	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ・食塩 ビュアココア
21	月	七分つき玄米ごはん 鮭のみぞれあんかけ 青菜のお浸し 高野豆腐の煮物 麩と玉ねぎの味噌汁 梅干し（食育）	野菜チップ 白玉あずきのせ 牛乳	鮭・凍り豆腐・淡色辛みそ ゆで小豆缶詰・普通牛乳	やさしいチップ・米・車糖・焼きふ 白玉粉	しょうが・大根・チンゲンサイ にんじん・えのきたけ グリーンピース・たまねぎ・蕪ねぎ 梅干し	うすくちしょうゆ・だし みりん風調味料 こいくちしょうゆ
23	水	★世界の料理～イタリア～ ポロネーゼ風 イタリアンサラダ ●イタリア風かき玉スープ【卵】 フルーツ：バナナ	野菜チップ コーンパン 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 バルメザンチーズ・豆乳 普通牛乳・●【卵】	やさしいチップ・スパゲッティ、乾 薄力粉、コーンミール	たまねぎ・トマト缶詰・きゅうり トマト・みずな・バナナ ｽｲｰﾄﾎﾝ	ビーフシチューMix・マリネ液 だし・だし・ベーキングパウダー 食塩
24	木	きのこごはん さんまのおろし煮 秋なすの揚げ浸し 豆腐と若布の味噌汁 フルーツ：梨	野菜せんべい チーズスナック 牛乳	油揚げ・さんま・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・バルメザンチーズ 普通牛乳	米・さといも・焼きふ オリーブ油 野菜せんべい	ぶなしめじ・まいたけ・大根 なす・カットわかめ・蕪ねぎ 日本なし	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・梅麩 こいくちしょうゆ・食塩
25	金	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 大根の煮物 ●白菜とかにかまの酢の物【卵】 豆腐とわかめの味噌汁	野菜チップ さつまいもようかん 牛乳	鶏もも・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳 ●【卵】かに風味かまぼこ	やさしいチップ・米・車糖 さつまいも	大根・にんじん・はくさい カットわかめ・蕪ねぎ・寒天	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・穀物酢
26	土	ピビンバ丼 キャベツのきゅうりのおかか和え 中華スープ フルーツ：梨	ハイハイ ●ミニメロンパン【卵】 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	ハイハイ・米・車糖・ごま ごま油・●【卵】ミニメロンパン	にんじん・もやし・ほうれんそう キャベツ・きゅうり・ぶなしめじ たまねぎ・かいわれだいこん 日本なし	焼肉のたれ・こいくちしょうゆ だし・みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ
28	月	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼 厚揚げのそぼろあんかけ 青菜の信田和え もやしとわかめの味噌汁	野菜チップ わらびもち 牛乳	さば・厚揚げ・鶏ひき肉 油揚げ・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	やさしいチップ・米・ごま・車糖 かたくり粉・わらびもち	しょうが・酢レンコン グリーンピース・こまつな にんじん・もやし・カットわかめ 蕪ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし
29	火	七分つき玄米ご飯 すき焼き風煮 胡瓜とえのきのお浸し 大根とたまねぎの味噌汁 フルーツ：りんご	ハイハイ いちごジャムサンド 牛乳	牛肉スライス・焼き豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイ・米・車糖・食パン いちごジャム	たまねぎ・はくさい・にんじん きゅうり・えのきたけ・大根 蕪ねぎ・りんご	しらたき・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし
30	水	七分つき玄米ごはん かれのいごまダレ焼き 切干大根煮 茄子とにんじんの味噌汁 フルーツ：バナナ	野菜チップ ココアラスク 牛乳	かれのい・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	やさしいチップ・米・車糖 フランスパン・マーガリン	ブロッコリー・切干しだいこん にんじん・きぬきや・なす 蕪ねぎ・バナナ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・ねりごま・だし こいくちしょうゆ・ビュアココア
31	木	★ハロウィンメニュー ロールパン パンキンシチュー ●マカロニサラダ【卵】 フルーツ：バナナ	野菜せんべい ジャコオランダのｽｲｰﾄﾎﾝ 牛乳	鶏もも・普通牛乳 ●【卵】ロースハム	野菜せんべい・ロールパン マカロニ・さつまいも・車糖	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ マッシュルーム・グリーンピース きゅうり・バナナ	クリームシチューの素・食塩 チョコレート

(【卵】：卵黄・食品 ●：特定原材料 ▲：準・他原材料)

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
443 kcal	17.0 g	14.4 g	201 mg	1.5 mg	154 μg	0.27 mg	0.32 mg	22 mg

※材料の都合により、献立が一部変更になる場合もありますので、ご了承ください。※そば、落花生の入った食材は使用していません。