

# 10月 給食献立表

2019年

長寿院保育園3歳以上児

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	(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	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	米・車糖・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・さきさきごぼう 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	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	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	●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	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 ｽｲｰﾄﾈｰｼﾞﾝ・あおのり	みりん風調味料 さきさきごぼう・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	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	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・ｽｲｰﾄﾈｰｼﾞﾝ 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	●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	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 なすのそぼろあんかけ キャベツのごま和え 豆腐とにんじんのすまし汁	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	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 なめこわかめの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ラスク 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・普通牛乳	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	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・ｽｲｰﾄﾈｰｼﾞﾝ 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	いももち 牛乳	豚ロース・あずき・蛙 木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	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	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	米・パン粉・じゃがいも サラダ油・車糖	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	●ショコラロール [卵] 牛乳	豚もも・普通牛乳・●[卵]卵	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 具だくさん中華スープ フルーツ：梨	●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 ●【卵】ロースハム	米・サラダ油・ごま油・食パン	ほしひじき・蕨ねぎ・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	●プリン【卵】 牛乳	たら・焼き竹輪 だいたい氷煮銜詰・淡色辛みそ 普通牛乳・●【卵】卵	米・砂糖・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・蕨ねぎ 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 さきさきごぼう
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	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	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・蕨ねぎ・バナナ	カレー粉・だし・うすくちしょうゆ 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】	クッキー 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・普通牛乳 ●【卵】卵	米・砂糖・さつまいも・サラダ油 薄力粉・かつねｷｯｸｽ	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 ピュアココア
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）	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	米・砂糖・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・蕨ねぎ 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	コーンパン 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 パルメザンチーズ・豆乳 普通牛乳・●【卵】卵	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	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・パルメザンチーズ 普通牛乳	米・さといも・焼きふ オリーブ油	ぶなしめじ・まいたけ・大根 なす・カットわかめ・蕨ねぎ 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	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	米・砂糖・さつまいも	大根・にんじん・はくさい カットわかめ・蕨ねぎ・寒天	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・穀物酢
26	土	ビビンバ丼 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	●ミニメロンパン【卵】 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	米・砂糖・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 さばのこうみ焼き 厚揚げのそばろあんかけ 青菜の信田和え もやしとわかめの味噌汁	わらびもち 牛乳	さば・厚揚げ・絹ひき肉 油揚げ・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・ごま・砂糖・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 蕨ねぎ	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	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	米・砂糖・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 蕨ねぎ・りんご	しらす・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 かれないのごまだれ焼き 切干大根煮 茄子とにんじんの味噌汁 フルーツ：バナナ	ココアラスク 牛乳	かれない・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・砂糖・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・きぬさや・なす 蕨ねぎ・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・ピュアココア
31	木	★ハロウィンメニュー ロールパン パンペンシチュー ●マカロニサラダ【卵】 フルーツ：バナナ	ジャックオランタン味のスイートポテト 牛乳	鶏もも・普通牛乳 ●【卵】ロースハム	ロールパン・マカロニ さつまいも・砂糖	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】：7L44 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
567 kcal	22.0 g	18.1 g	257 mg	2.2 mg	197 μg	0.36 mg	0.43 mg	30 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。