

# 10月 給食献立表

2020年

長寿院保育園3歳未満児

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	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 スイートコーン・あおのり	みりん風調味料・だし 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
2	金	七分つき玄米ごはん 豚肉とじゃが芋の塩麹煮 もやしといんげんのごま和え さつまいもと若布の味噌汁 フルーツ:りんご	野菜チップ 豆乳かぼちゃプリン 牛乳	豚もも・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳	やさいチップ・米・じゃがいも 米こうじ・車糖・ごま さつまいも	にんじん・たまねぎ グリーンピース・もやし いんげん・カットわかめ 葉ねぎ・りんご・かぼちゃ 寒天	みりん風調味料・だし こいくちしょうゆ
3	土	肉うどん [卵] 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・ささ身・かつお節 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・うどん [卵]北海道ミルクパン	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ・かき	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
5	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 豆腐としめじのすまし汁	野菜チップ ぶどうゼリー 牛乳	さわら・鶏ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳	やさいチップ・米・車糖・ごま	しょうが・なす・グリーンピース キャベツ・にんじん ほんしめじ・三つ葉 ぶどう缶詰・ぶどう飲料・寒天	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
6	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 いちごラスク 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・いちごジャム 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
7	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:バナナ	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 スイートコーン・かいわれだいこん バナナ・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
8	木	★郷土料理～北海道～ ぶたどん かぼちゃの炊いたん 石かり鍋風 フルーツ:梨	野菜せんべい いもち 牛乳	豚ロース・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
9	金	七分つき玄米ご飯 照り焼きハンバーグ 和風スパゲティサラダ ごぼうと麩のすまし汁 フルーツ:バナナ	野菜チップ さつまいもとりんごの甘煮 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・シーチキン 普通牛乳	やさいチップ・米・パン粉 スパゲティ・乾・焼きふ さつまいも・車糖	たまねぎ・にんじん ほしひじき・スイートコーン みずな・三つ葉・バナナ りんご	食塩・こしょう・こいくちしょうゆ みりん風調味料 青じそドレッシング ささがきごぼう うすくちしょうゆ・だし
10	土	焼きそば 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	豚もも・普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・中華めん [卵]ショコラロール	キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ ブロッコリー・生しいたけ 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
12	月	七分つき玄米ご飯 鱈の甘酢あんかけ キャベツと焼き油揚げの和え物 きざみ大豆入り味噌汁 フルーツ:オレンジ	野菜チップ 杏仁豆腐 牛乳	たら・油揚げ だいず水煮缶詰 淡色辛みそ・普通牛乳 加糖脱乳	やさいチップ・米・車糖 かたくり粉	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ 葉ねぎ・バレンシアオレンジ 寒天・パイナップル みかん缶詰・もも缶詰 キウイフルーツ	こいくちしょうゆ・穀物酢・だし ささがきごぼう
13	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	ハイハイ 大学いも 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・米・サラダ油 ごま油・さつまいも・車糖	ほしひじき・葉ねぎ・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 スイートコーン・かいわれだいこん 日本なし	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
14	水	けんちんうどん [卵] さつまいもの天ぷら キャベツと桜えびのお浸し フルーツ:オレンジ	野菜チップ 焼きおにぎり 牛乳	豚肉スライス・さくらえび 普通牛乳・[卵]卵	やさいチップ・うどん さつまいも・サラダ油・薄力粉 米	にんじん・ごぼう・大根 葉ねぎ・キャベツ バレンシアオレンジ	つきごんにやく うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩 こいくちしょうゆ
15	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 里芋ともやしの味噌汁 フルーツ:バナナ	野菜せんべい 焼き立てミニアップルデニッシュ 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・さといも アップルデニッシュ	たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり・もやし 葉ねぎ・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

16	金	七分つき玄米ごはん 筑前煮 白菜のみぞれ和え さつまいものレモン煮 ゆばと手まり麩のすまし汁	野菜チップ あんおやき 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・湯葉 としあん・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖 さつまいも・焼きふ・白玉粉 ごま・ごま油	たけのこ・ごぼう・にんじん はくさい・大根・レモン 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
19	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 麩と玉ねぎの味噌汁 フルーツ:バナナ	野菜チップ オレンジゼリー 牛乳	鮭・淡色辛みそ・普通牛乳	やさいチップ・米・車糖 焼きふ	しょうが・大根・チンゲンサイ にんじん・えのきたけ たまねぎ・葉ねぎ・バナナ オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	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
20	火	カレーライス キャベツとツナの和風サラダ フルーツヨーグルト	ハイハイ ココアバナナケーキ [卵] 牛乳	牛肉スライス・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・米・じゃがいも 車糖・薄力粉・サラダ油	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰・バナナ	カレールウ 普じそドレッシング・食塩 ベーキングパウダー ビュアココア
21	水	★世界の料理～イタリア～ 麦ロールパン 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 バーチ・ディ・ダーマ 牛乳	牛ひき肉・豚ひき肉 パルメザンチーズ・きな粉 普通牛乳・[卵]卵	やさいチップ・ロールパン スパゲッティ・乾・無塩バター 粉糖・薄力粉	たまねぎ・トマト缶詰・きゅうり トマト・みずな・バナナ	ビーフシチューMIX・マリネ液 だし・だし・食塩・チョコレート
22	木	★料理長おまかせメニュー きのごはん さんまの揚げ浸し 秋なすのオランダ煮 豆腐と若布の味噌汁 フルーツ:梨	野菜せんべい さつまいもようかん 牛乳	油揚げ・さんま・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・さといも さつまいも・車糖	ぶなしめじ・またけ・大根 なす・カットわかめ・葉ねぎ 日本なし・寒天	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
23	金	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 白菜と人参のごま酢和え えのきとごぼうの味噌汁 フルーツ:オレンジ	野菜チップ ポンデケーキ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ チェダーチーズ・普通牛乳	やさいチップ・米・ごま・車糖 白玉粉・サラダ油	はくさい・にんじん えのきたけ・葉ねぎ バレンシアオレンジ えだまめ・スイートソーン	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし・穀物酢 ささがきごぼう・食塩
24	土	ビビンバ并 3色ナムル 中華スープ フルーツ:りんご	ハイハイ ミニメロンパン [卵] 牛乳	鶏ひき肉・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・ぶなしめじ たまねぎ・かいわれだいこん りんご	焼肉のたれ・こいくちしょうゆ だし・だし・うすくちしょうゆ
26	月	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き 厚揚げのそぼろあんかけ 青菜の信田和え 豆腐としめじのすまし汁	野菜チップ わらびもち 牛乳	さば・厚揚げ・鶏ひき肉 油揚げ・絹ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	やさいチップ・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・ごまつな にんじん・ほんしめじ・三つ葉	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・食塩
27	火	七分つき玄米ご飯 すぎ焼き風煮 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 もちもち豆乳さつまいも 蒸しパン 牛乳	牛肉スライス・焼き豆腐 淡色辛みそ・豆乳・普通牛乳	ハイハイ・米・車糖・米粉 サラダ油・さつまいも	たまねぎ・はくさい・にんじん きゅうり・えのきたけ・大根 葉ねぎ・りんご	しらたき・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ベーキングパウダー
28	水	七分つき玄米ごはん 野菜たっぷり鶏つくね 切干大根煮 茄子と麩の味噌汁 フルーツ:バナナ	野菜チップ フレンチトースト [卵] 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳 [卵]卵	やさいチップ・米・車糖 焼きふ・フランスパン	たまねぎ・にんじん・しそ ブロッコリー・切干しだいこん きぬさや・なす・葉ねぎ バナナ	ささがきごぼう・片栗粉・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料
29	木	ごはん おでん [卵] 春雨の酢の物 [卵] もやしとわかめの味噌汁 フルーツ:バナナ	野菜せんべい ピザトースト [卵] 牛乳	肉団子・焼き竹輪 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]卵 [卵]ロースハム	野菜せんべい・米 じゃがいも・はるさめ・車糖 食パン	大根・きゅうり・にんじん もやし・カットわかめ・葉ねぎ バナナ・普ピーマン	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・穀物酢 食塩・ケチャップ
30	金	★ハロウィンメニュー ロールパン パンクキンシチュー マカロニサラダ [卵] フルーツ:オレンジ	野菜チップ ジャコワンクッキー [卵] 牛乳	鶏もも・普通牛乳 [卵]ロースハム・[卵]鶏卵	やさいチップ・ロールパン マカロニ・薄力粉 無塩バター・グラニュー糖	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・バレンシアオレンジ	クリームシチューの素・食塩 チョコレート
31	土	チャーハン [卵] 青菜とささみの和え物 中華スープ フルーツ:りんご	ハイハイ 北海道ミルクロール [卵] 牛乳	鶏ひき肉・ささ身・かつお節 普通牛乳・[卵]卵	ハイハイ・米・サラダ油 ごま油・[卵]北海道ミルクパン	葉ねぎ・にんじん・生しいたけ チンゲンサイ・スイートソーン たまねぎ・かいわれだいこん りんご	だし・食塩・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

( [卵]:アレルギー食品 )

### ☆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
454 kcal	17.0 g	14.4 g	202 mg	1.5 mg	154 μg	0.29 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。