

10月 給食献立表

2021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	金	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き もやしと胡瓜の梅和え さつまいもと若布の味噌汁 フルーツ:りんご	豆乳かぼちゃプリン 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・豆乳 普通牛乳	米・さつまいも・車糖	いんげん・もやし・にんじん きゅうり・梅干し・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 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし
2	土	肉うどん [卵] 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・ささ身・かつお節 普通牛乳・[卵]卵	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
4	月	大豆入りカレー キャベツとツナの和風サラダ フルーツ:ヨーグルト	お麩キャラメル 牛乳	豚肉スライス だいたい水煮缶詰・シーチキン ヨーグルト・普通牛乳	米・じゃがいも・車糖・焼きふ 無塩バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰	カレールウ 青じそドレッシング・食塩
5	火	七分つき玄米ごはん さわらのごま照り焼き なすのそぼろあんかけ 水菜と油揚げのお浸し 豆腐としめじのすまし汁	野菜チップス 牛乳	さわら・鶏ひき肉・油揚げ 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも じゃがいも・サラダ油	にんじん・なす・グリーンピース みずな・ぶなしめじ・三つ葉 れんこん	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし 片栗粉・こいくちしょうゆ 食塩
6	水	七分つき玄米ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 春雨の中華サラダ 中華かきたまスープ [卵] フルーツ:オレンジ	いちごラスク 牛乳	肉団子・ムキエビ・普通牛乳 [卵]卵	米・サラダ油・車糖・はるさめ ごま油・フランスパン いちごジャム・マーガリン	青ピーマン・にんじん たまねぎ・黄ピーマン きゅうり・葉ねぎ・カットわかめ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ・穀物酢 片栗粉・だし・こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし
7	木	★郷土料理～北海道～ ぶたどん 揚げ出し豆腐のきのこあんかけ 石かり鍋風 フルーツ:梨	ぶどうゼリー 牛乳	豚ロース・木綿豆腐・鮭 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 サラダ油	たまねぎ・にんじん えのきたけ・ぶなしめじ 三つ葉・大根・葉ねぎ 日本なし・ぶどう飲料・寒天 ぶどう	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・しょうが
8	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	ミニスイートポテト 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 木綿豆腐・シーチキン・豆乳 普通牛乳	米・パン粉・スパゲッティ、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 りんご飲料	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
9	土	チキンライス ポテトサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:りんご	カスタードロール [卵] 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・じゃがいも [卵]マヨネーズ [卵]カスタードロール	たまねぎ・黄ピーマン 赤ピーマン・グリーンピース にんじん・きゅうり・ほなしめじ 大根・かいわれだいこん りんご	だし・ケチャップ・食塩
11	月	七分つき玄米ご飯 かしの西京焼き ひじきの和風煮 さつまいものレモン煮 ゆばと手まり麩のすまし汁	杏仁豆腐 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ 湯葉・普通牛乳・加糖練乳	米・車糖・さつまいも・焼きふ	いんげん・ほしひじき にんじん・えだまめ・レモン 三つ葉・寒天 パインアップル・みかん缶詰 もも缶詰・キウイフルーツ	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・食塩
12	火	七分つき玄米ごはん 筑前煮 胡瓜とえのきのお浸し きざみ大豆入り味噌汁 フルーツ:バナナ	お好み焼き [卵] 麦茶	鶏もも・焼き竹輪 だいたい水煮缶詰 淡色辛みそ・干しえび [卵]卵	米・車糖・薄力粉	たけのこ・ごぼう・にんじん きゅうり・えのきたけ・大根 葉ねぎ・バナナ・キャベツ あおのり	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし ベーキングパウダー お好み焼きソース・麦茶
13	水	けんちんうどん [卵] かぼちゃの天ぷら キャベツと桜えびのお浸し フルーツ:オレンジ	焼きおにぎり 麦茶	豚肉スライス・さくらえび [卵]卵	うどん・サラダ油・薄力粉・米	にんじん・ごぼう・大根 葉ねぎ・かぼちゃ・キャベツ バレンシアオレンジ	つきこんやく 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・麦茶
14	木	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:バナナ	焼き立てミニアップルデ ニッシュ 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・ごま油 アップルデニッシュ	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 バナナ	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
15	金	給食なし					
16	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:柿	ショコラロール [卵] 牛乳	豚もも・普通牛乳・[卵]卵	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・かき	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

18	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ 大根とさつま揚げの炊いたん なめことわかめの味噌汁 フルーツ:バナナ	ごま団子 牛乳	鶏もも・さつま揚げ 淡色辛みそ・ゆで小豆缶詰 普通牛乳	米・薄力粉・サラダ油・車糖 米粉・ごま	ブロッコリー・大根 カットわかめ・なめこ・葉ねぎ バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 だし
19	火	コーンごはん 鮭のムニエル ポテトサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:オレンジ	ココアマドレーヌ [卵] 牛乳	鮭・普通牛乳・[卵]卵	米・有塩バター・薄力粉 じゃがいも・グラニュー糖 無塩バター・[卵]マヨネーズ	スイートコーン・えだまめ・トマト にんじん・たまねぎ・きゅうり 大根・かいわれだいこん パレンシアオレンジ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩 だし・ベーキングパウダー ピュアココア
20	水	七分つき玄米ご飯 しゅうまい 3色ナムル 中華スープ フルーツ:バナナ	カルビスゼリー 牛乳	しゅうまい・乳酸菌飲料 普通牛乳	米・車糖・ごま油・ごま	ほうれんそう・にんじん もやし・チンゲンサイ スイートコーン・バナナ オレンジ飲料・寒天	こいくちしょうゆ・だし・だし うすくちしょうゆ
21	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	ふかしいも 牛乳	油揚げ・さんま・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも	ぶなしめじ・まいたけ・きく なす・カットわかめ・葉ねぎ 日本なし	だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・梅麴 こいくちしょうゆ
22	金	七分つき玄米ごはん 手作りコロッケ 白菜と人参のごま酢和え 麩とごぼうの味噌汁 フルーツ:バナナ	さつまいもようかん 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉 淡色辛みそ・普通牛乳	米・じゃがいも・薄力粉 パン粉・サラダ油・ごま・車糖 焼きふ・さつまいも	たまねぎ・キャベツ・はくさい にんじん・葉ねぎ・バナナ 寒天	食塩・ごしょう・ケチャップ 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
23	土	ビビンバ丼 きゅうりとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ:りんご	ミニメロンパン [卵] 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳	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・きゅうり カットわかめ・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 穀物酢・だし・だし うすくちしょうゆ
25	月	七分つき玄米ごはん さばの味噌煮 冬瓜の海老あんかけ 青菜の信田和え 豆腐としめじのすまし汁	かぼちゃチュロス 牛乳	さば・赤色辛みそ・ムキエビ 油揚げ・絹ごし豆腐・豆乳 普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・米粉 米ぬか油	しょうが・にんじん・きぬさや とうがん・えだまめ・こまつな ほんしめじ・三つ葉・かぼちゃ	料理酒・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・食塩
26	火	★世界の料理～スペイン～ バエリア風炊き込みごはん グリーンサラダ マルタミコ (魚介スープ) フルーツ:オレンジ	玉子蒸しパン [卵] 牛乳	鶏もも・ムキエビ・あさり シーチキン・たら・普通牛乳 [卵]卵	米・じゃがいも・オリーブ油 薄力粉・車糖・米ぬか油	たまねぎ・赤ピーマン 黄ピーマン・きゅうり・キャベツ トマト・トマト缶詰 パレンシアオレンジ	食塩・だし・サフラン ルチドレッシング・バセリ ベーキングパウダー パレンシアオレンジ
27	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	ほろほろ焼 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・焼きふ 塩せんべい	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
28	木	ごはん おでん [卵] ほうれん草の白和え もやしとわかめの味噌汁 フルーツ:バナナ	コーントースト [卵] 牛乳	肉団子・焼き竹輪・木綿豆腐 淡色辛みそ・プロセスチーズ 普通牛乳・[卵]卵	米・じゃがいも・車糖・食パン [卵]マヨネーズ	大根・ほうれんそう・にんじん 生しいたけ・もやし カットわかめ・葉ねぎ・バナナ スイートコーン・あおのり	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし つきこんにやく・ねりごま
29	金	★ハロウィンメニュー ハヤシライス パンプキンサラダ [卵] フルーツヨーグルト	ハロウィンマフィン [卵] 牛乳	牛肉スライス・ヨーグルト 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・和粉・キヌアサ 無塩バター・マシュマロ ミルクチョコレート [卵]マヨネーズ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム・グリーンピース かぼちゃ・きゅうり・もも缶詰 みかん缶詰・バナナ	ハヤシルー・ケチャップ・食塩
30	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	北海道ミルクロール [卵] 牛乳	豚ひき肉・ささ身・かつお節 普通牛乳・[卵]卵	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・スイートコーン 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
550 kcal	19.6 g	16.7 g	223 mg	2.1 mg	178 μg	0.34 mg	0.39 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。