

# 10月 給食献立表

2022年

長寿院保育園3歳未満児

日	曜	朝朝食	昼食	昼間食	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	土	鉄分入りせんべい	肉うどん〔卵〕 高野豆腐の煮物 フルーツ:オレンジ	ビスケット 牛乳	牛肉スライス・凍り豆腐 普通牛乳・〔卵〕卵	ハイハイン・うどん・車糖 ビスケット	たまねぎ・にんじん・栗ねぎ チンゲンサイ パレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
3	月	ハイハイン	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き ごぼうとひじきのごま酢和え 豚汁 フルーツ:バナナ	卵サンド〔卵〕 牛乳	鶏もも・だいず水煮缶詰 豚ばら・淡色辛みそ 普通牛乳・〔卵〕卵	ハイハイン・米・ごま・車糖 食パン・〔卵〕マヨネーズ	いんげん・みずな・ほしひじき 大根・にんじん・栗ねぎ バナナ・きゅうり	みりん風調味料 こいくちしょうゆ ささがきごぼう・だし・穀物酢
4	火	野菜せんべい	中華炊き込みご飯 是るまき 春雨の中華サラダ〔卵〕 中華スープ フルーツ:バナナ	いちごラスク 牛乳	鶏ひき肉・普通牛乳	野菜せんべい・米・車糖 ごま油・はるさめ フランスパン・いちごジャム 無塩バター	たけのこ・乾しいたけ にんじん・きゅうり・もやし たまねぎ・かいわれだいこん バナナ	もち米・うすくちしょうゆ・だし 春巻き・だし・こいくちしょうゆ みりん風調味料 〔卵〕錦糸玉子
5	水	鉄分入りせんべい	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	ぶどうゼリー 牛乳	鶏ひき肉・だいず水煮缶詰 シーチキン・ヨーグルト 普通牛乳	ハイハイン・米・じゃがいも 車糖	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・ぶどう飲料 寒天・ぶどう	カリールウ 青じそドレッシング・食塩
6	木	ハイハイン	★郷土料理～北海道～ 味噌ラーメン〔卵〕 ザンギ 白菜の塩昆布和え フルーツ:バナナ	ほろほろ焼き(しょうゆ) 牛乳	焼き豚・鶏もも・普通牛乳 〔卵〕卵	ハイハイン・中華めん 有塩バター・米粉・サラダ油 甘せんべい	カットわかめ・もやし スイートコーン・栗ねぎ・しょうが はくさい・にんじん・塩昆布 バナナ	味噌ラーメンスープ こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 片栗粉・うすくちしょうゆ・だし
7	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 筑前煮 ほうれん草の白和え かぼちゃとうす揚げの味噌汁 フルーツ:オレンジ	大学いも 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・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 さつまいも・ごま・サラダ油 普通牛乳	たけのこ・ごぼう・にんじん ほうれん草・生しいたけ かぼちゃ・栗ねぎ パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし つきこんにく・ねりごま うすくちしょうゆ
8	土	鉄分入りせんべい	親子丼〔卵〕 きゅうりとわかめの酢の物 さつまいもと玉ねぎの味噌汁 フルーツ:オレンジ	ぼんはざコーン 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳・〔卵〕卵	ハイハイン・米・車糖 かたくり粉・ごま・さつまいも コーンスナック	たまねぎ・三つ葉・きゅうり カットわかめ・にんじん 栗ねぎ・パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 穀物酢
11	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん さわらのごま照り焼き さつまいものレモン煮 水菜と油揚げのお浸し 豆腐としめじのすまし汁	りんごゼリー 牛乳	さわら・油揚げ・絹ごし豆腐 普通牛乳	野菜せんべい・米・車糖・ごま さつまいも	レモン・みずな・にんじん ぶなしめじ・三つ葉 りんご飲料・寒天・りんご缶詰	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・食塩
12	水	鉄分入りせんべい	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:オレンジ	さつまいもチップス 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳・〔卵〕卵	ハイハイン・米・サラダ油 ごま油・さつまいも・車糖	ほしひじき・栗ねぎ・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 パレンシアオレンジ	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
13	木	ハイハイン	★世界の料理～フランス～ ロールパン マカロニエビグラタン グリーンサラダ コーンクリーム フルーツ:バナナ	焼き立てミニアップルデニッシュ 牛乳	ムキエビ・プロセスチーズ・ パルメザンチーズ ホワイトソース・シーチキン 普通牛乳	ハイハイン・ロールパン マカロニ・薄力粉 アップルデニッシュ	たまねぎ・ブロッコリー かぼちゃ・きゅうり・キャベツ スイートコーン・バナナ	食塩・7分かつレタス
14	金	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん スパニッシュオムレツ〔卵〕 和風スパゲティサラダ コンソメスープ フルーツ:バナナ	ごませんべい 麦茶	鶏ひき肉・プロセスチーズ シーチキン・〔卵〕卵	野菜せんべい・米・じゃがいも スパゲッティ・乾 甘せんべい	たまねぎ・グリーンピース ブロッコリー・にんじん みずな・キャベツ・スイートコーン かいわれだいこん・バナナ	食塩・ケチャップ 青じそドレッシング・だし 麦茶
15	土	鉄分入りせんべい	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	ショコラロール〔卵〕 牛乳	豚肉スライス・普通牛乳	ハイハイン・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 蒸ねぎ・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 〔卵〕錦糸玉子
17	月	ハイハイン	七分つき玄米ごはん 鶏肉から揚げ キャベツとツナの和風サラダ なめこわかめの味噌汁 フルーツ:オレンジ	お麩きなこ 牛乳	鶏もも・シーチキン 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	ハイハイン・米・薄力粉 サラダ油・焼きふ・車糖 無塩バター	キャベツ・にんじん・きゅうり カットわかめ・なめこ・栗ねぎ パレンシアオレンジ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 青じそドレッシング・食塩 だし
18	火	野菜せんべい	コーンごはん かわいいピカタ〔卵〕 ポテトサラダ〔卵〕 コンソメスープ フルーツ:バナナ	カルピスゼリー 牛乳	かわいい・乳脂肪飲料 普通牛乳・〔卵〕卵	野菜せんべい・米 有塩バター・薄力粉 サラダ油・じゃがいも・車糖 〔卵〕マヨネーズ	スイートコーン・えだまめ ブロッコリー・にんじん たまねぎ・きゅうり・もやし かいわれだいこん・バナナ オレンジ飲料・寒天	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・食塩 ケチャップ・だし
19	水	鉄分入りせんべい	粟飯 しょうまい パンバンジーサラダ 中華かきたまスープ〔卵〕 フルーツ:オレンジ	ブルーベリージャムサンド 牛乳	しょうまい・ささ身・普通牛乳 〔卵〕卵	ハイハイン・米・食パン ブルーベリージャム	キャベツ・にんじん・きゅうり たまねぎ・栗ねぎ カットわかめ パレンシアオレンジ	染めしの素 様々なドレッシング うすくちしょうゆ・だし

20	木	ハイハイ	★料理長おまかせメニュー きのこごはん さんまのおろし煮 秋なすのオランダ煮 豆腐と若布の味噌汁 フルーツ：バナナ	やきいも 牛乳	油揚げ・さんま・絹ごし豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	ハイハイ・米・さつまいも	ぶなしめじ・まいたけ・なす カットわかめ・葉ねぎ・バナナ	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・大根おろし
21	金	野菜せんべい	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	ごま団子 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	野菜せんべい・米・車麩 焼きふ・サラダ油	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	さがぎごぼう・片栗粉・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料・ごま団子
22	土	鉄分入りせんべい	チキンライス マリネサラダ コンソメスープ フルーツ：りんご	野菜かりんとう 牛乳	鶏もも・普通牛乳	ハイハイ・米・かりんとう	たまねぎ・黄ピーマン グリーンピース・トマト・みずな ほんしめじ・大根 かいわれだいこん・りんご	だし・ケチャップ・食塩 マリネ液
24	月	ハイハイ	七分つき玄米ごはん さばの照り焼き 豆腐のきのこあんかけ 青菜の信田和え 麩とごぼうの味噌汁	きなこねじり饅頭 牛乳	さば・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	ハイハイ・米・かたくり粉 サラダ油・焼きふ・水あめ	えのきたけ・ぶなしめじ 三つ葉・こまつな・にんじん 葉ねぎ	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・しょうが さがぎごぼう
25	火	野菜せんべい	七分つき玄米ごはん 鶏肉の竜田揚げ コールスローサラダ [卵] もやしとにんじんの味噌汁 フルーツ：バナナ	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 [卵]	野菜せんべい・米・薄力粉 サラダ油・食パン [卵]マヨネーズ	キャベツ・にんじん・きゅうり もやし・葉ねぎ・バナナ スイートコーン・あおのり	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 マリネ液・食塩・だし
26	水	鉄分入りせんべい	七分つき玄米ごはん かしの西京焼き 揚げ出し風高野豆腐 にゅうめん フルーツ：オレンジ	かぼちゃドーナツ [卵] 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・凍り豆腐 普通牛乳・[卵]	ハイハイ・米・車麩 手延そうめん・薄力粉 サラダ油	いんげん・にんじん グリーンピース・なす・三つ葉 パレンシアオレンジ・かぼちゃ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・片栗粉 食塩・ベーキングパウダー
27	木	ハイハイ	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：バナナ	ほろほろ焼 牛乳	豚肉スライス・さくらえび 普通牛乳・[卵]	ハイハイ・うどん・サラダ油 塩せんべい	にんじん・ごぼう・大根 葉ねぎ・かぼちゃ・キャベツ バナナ	つきごんにやく うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし 天ぷら粉・食塩 こいくちしょうゆ
28	金	野菜せんべい	鮭ちらし寿司 白菜と油揚げのお浸し えのきたけのすまし汁 フルーツ：バナナ	いもようかん 牛乳	鮭・油揚げ・湯葉・普通牛乳	野菜せんべい・米・車麩・ごま さつまいも	しそ・たくあん漬・焼きのり はくさい・にんじん えのきたけ・三つ葉・バナナ 寒天	穀物酢・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
29	土	鉄分入りせんべい	チャーハン [卵] 八宝菜 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・豚ロース 普通牛乳・[卵]	ハイハイ・米・かたくり粉 [卵]北海道ミルクパン	にんじん・たまねぎ・はくさい 生しいたけ・たけのこ スイートコーン・葉ねぎ・りんご	だし・食塩・こいくちしょうゆ だし・うすくちしょうゆ
31	月	ハイハイ	ハヤシライス パンプキンサラダ [卵] フルーツヨーグルト	ハロウィンおやつ [卵] 牛乳	牛肉スライス・ヨーグルト 普通牛乳・[卵]	ハイハイ・米・車麩・薄力粉 無塩バター・[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	ハヤシルウ・ケチャップ・食塩

( [卵]：70g 1食分 )

☆ 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
437 kcal	17.2 g	15.3 g	193 mg	1.5 mg	120 μg	0.18 mg	0.25 mg	12 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。