

# 10月 給食献立表

2022年

長寿院保育園3歳以上児

日	曜	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	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	うどん・車糖・ビスケット	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ チンゲンサイ バレンシアオレンジ	うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし
3	月	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	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・葉ねぎ 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	中華炊き込みご飯 はるまき 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	米・車糖・ごま油・はるまき 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	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	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	カレールウ 青じそドレッシング・食塩
6	木	★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	中華めん・有塩バター・米粉 サラダ油・甘辛せんべい	カットわかめ・もやし ｽｲｰﾄｰﾝ・葉ねぎ・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	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	米・車糖・さつまいも・ごま サラダ油	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・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・だし つきごんにやく・ねりごま うすくちしょうゆ
8	土	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	ぼんはぜコーン 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	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 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・だし 穀物酢
11	火	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	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	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: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	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 ｽｲｰﾄｰﾝ・かいわれだいこん バレンシアオレンジ	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	★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	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・プロッコリー かぼちゃ・きゅうり・キャベツ ｽｲｰﾄｰﾝ缶詰・バナナ	食塩・ﾌﾟﾛｯｺﾘｰ 青じそドレッシング
14	金	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	米・じゃがいも スパゲッティ・乾 甘辛せんべい	たまねぎ・グリーンピース プロッコリー・にんじん みずな・キャベツ・ｽｲｰﾄｰﾝ 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	焼きそば プ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	中華めん・[卵]シヨコラロール	キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ プロッコリー・生しいたけ 葉ねぎ・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	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 なめごとわかめの味噌汁 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	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・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 青じそドレッシング・食塩 だし
18	火	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・乳酸菌飲料 普通牛乳・[卵]卵	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	ｽｲｰﾄｰﾝ・えだまめ プロッコリー・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	菜飯 しゅうまい パンパンジーサラダ 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	しゅうまい・ささ身・普通牛乳 [卵]卵	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・葉ねぎ カットわかめ バレンシアオレンジ	菜めしの素 極々薄ドレッシング うすくちしょうゆ・だし

20	木	★料理長おまかせメニュー きのごはん 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	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・梅乾 こいくちしょうゆ・大根おろし
21	金	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	米・車糖・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 きぬぎや・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・ごま団子
22	土	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	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	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	きなこねじり棒 牛乳	さば・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	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 ささがきごぼう
25	火	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]卵	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	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]卵	米・車糖・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 かぼちゃ
27	木	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]卵	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	つきこんにやく 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	鮭ちらし寿司 白菜と油揚げのお浸し えのきとゆばのすまし汁 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	米・車糖・ごま・さつまいも	しそ・たくあん漬け・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	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]卵	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]卵	米・車糖・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] :744g -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
545 kcal	21.7 g	19.2 g	236 mg	2.1 mg	150 μg	0.23 mg	0.31 mg	15 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。