

10月 給食献立表

2023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)
2	月	七分つき玄米ごはん 鶏肉の照り焼き 厚揚げのみぞれあんかけ ごぼうとひじきのごま酢和え 豚汁	さつまいもチップス 牛乳	鶏もも・厚揚げ だいず水煮缶詰・豚ばら 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉・ごま	大根・えだまめ・みずな ほしひじき・にんじん・葉ねぎ	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 ささがきごぼう・穀物酢 お菓子
3	火	中華炊き込みご飯 しゅうまい バンバンジーサラダ 中華かきたまスープ [卵] フルーツ:バナナ	ほろほろ焼き(しょうゆ) 牛乳	鶏ひき肉・しゅうまい・ささ身 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・ごま油 甘辛せんべい	たけのこ・乾しいたけ にんじん・キャベツ・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	もち米・こいくちしょうゆ・だし 糠々鶏ドレッシング うすくちしょうゆ
4	水	そばめし 白菜と春菊のごま和え わかめスープ フルーツ:バナナ	ぶどうゼリー 牛乳	鶏ひき肉・絹ごし豆腐 普通牛乳	中華めん・米・ごま・車糖	キャベツ・にんじん・きゅうり はくさい・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ・ぶどう飲料 寒天・ぶどう	ウスターソース 焼きそばソース うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし・食塩
5	木	★郷土料理～北海道～ 味噌ラーメン [卵] ザンギ 白菜とじゃこの和えもの りんごゼリー	大学いも 牛乳	焼き豚・鶏もも ちりめんじゃこ・普通牛乳 [卵]卵	中華めん・有塩バター・米粉 サラダ油・車糖・さつまいも ごま	カットわかめ・もやし スイートコーン・葉ねぎ・しょうが はくさい・にんじん りんご飲料・寒天	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
6	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	お麩きなこ 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・木綿豆腐 油揚げ・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・車糖・焼きふ・無塩バター	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 つきこんにゃく・ねりごま うすくちしょうゆ
7	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:バナナ	ごませんべい 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・甘辛せんべい	たまねぎ・三つ葉・きゅうり カットわかめ・にんじん 葉ねぎ・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・だし 穀物酢・うすくちしょうゆ
10	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 キャベツとしらすの酢の物 豆腐としめじのすまし汁	ビスケット 牛乳	さわら・ちりめんじゃこ 絹ごし豆腐・普通牛乳	米・車糖・ごま・さつまいも ビスケット	レモン・キャベツ・にんじん カットわかめ・ぶなしめじ 葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・穀物酢 だし・食塩・うすくちしょうゆ
11	水	ひじきチャーハン [卵] もやしと胡瓜の中華和え 中華スープ フルーツ:オレンジ	野菜かりんとう 牛乳	豚ひき肉・普通牛乳・[卵]卵	米・サラダ油・ごま油 かりんとう	ほしひじき・葉ねぎ・にんじん もやし・きゅうり・カットわかめ たまねぎ・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
12	木	ロールパン ポークビーンズ グリーンサラダ グレーフルーツゼリー	かぼちゃポーロ 牛乳	豚ロース・だいず水煮缶詰 シーチキン・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・車糖 無塩バター	にんじん・かぼちゃ トマト缶詰・きゅうり・キャベツ グレーフルーツ飲料・寒天	中濃ソース・ケチャップ・だし 7ツドレッシング・片栗粉
13	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	野菜チップス 牛乳	鶏ひき肉・プロセスチーズ シーチキン・普通牛乳 [卵]卵	米・じゃがいも スパゲティ、乾・さつまいも サラダ油	たまねぎ・グリーンピース にんじん・みずな・キャベツ スイートコーン・バナナ・れんこん	食塩・ケチャップ 青じそドレッシング・パセリ だし
14	土	焼きそば もやしとほうれん草のごま和え しいたけと玉ねぎのすまし汁 フルーツ:バナナ	塩せんべい 牛乳	豚肉スライス・普通牛乳	中華めん・ごま・塩せんべい	キャベツ・青ピーマン・もやし にんじん・たまねぎ ほうれん草・生しいたけ 葉ねぎ・バナナ	焼きそばソース 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

16	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 ひろうすの炊いたん なめことわかめの味噌汁	ごま団子 牛乳	鶏もも・シーチキン がんもどき・淡色辛みそ 普通牛乳	米・米粉・ごま油・サラダ油 車糖	キャベツ・にんじん・きゅうり カットわかめ・なめこ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 片栗粉・だし・しょうが・食塩 青じそドレッシング うすくちしょうゆ・ごま団子
17	火	カレーピラフ [卵] マカロニサラダ [卵] ミネストローネ フルーツ:バナナ	わらびもち 牛乳	ウインナー・きな粉・普通牛乳 [卵]卵	米・有塩バター・マカロニ じゃがいも・わらびもち・車糖 [卵]マヨネーズ	たまねぎ・スイートコーン 青ピーマン・きゅうり・にんじん トマト缶詰・バナナ	こしょう・カレー粉・食塩・だし パセリ・宇治抹茶
18	水	七分つき玄米ごはん はるまき 春雨の中華サラダ [卵] 中華スープ フルーツ:オレンジ	クロックムッシュ [卵] 牛乳	ブロセステーズ・普通牛乳 [卵]卵	米・はるまき・ごま油・食パン 車糖	きゅうり・にんじん・もやし たまねぎ・かいわれだいこん パレンシアオレンジ	春巻き・だし・うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし [卵]錦糸玉子
19	木	★料理長おまかせメニュー	焼き立てミニアップルデニッシュ 牛乳				
20	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	いもかりんとう 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・芋かりんとう	たまねぎ・れんこん・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・だし うすくちしょうゆ
21	土	チキンライス 大根とツナのサラダ [卵] コンソメスープ フルーツ:バナナ	ミニゼリー 牛乳	鶏もも・シーチキン・かつお節 普通牛乳	米・オレンジゼリー [卵]マヨネーズ	たまねぎ・黄ピーマン グリーンピース・大根・きゅうり 焼きのり・ほんしめじ・バナナ	だし・ケチャップ・食塩 めんつゆ・パセリ
23	月	七分つき玄米ごはん さばの照り焼き 高野豆腐の卵とじ [卵] 青菜の信田和え 麩とごぼうの味噌汁	さつまいもクッキー 牛乳	さば・凍り豆腐・鶏ひき肉 油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・車糖・焼きふ・米粉 さつまいも・無塩バター	にんじん・グリーンピース こまつな・葉ねぎ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・料理酒 うすくちしょうゆ・だし ささがきごぼう
24	火	七分つき玄米ごはん かしわの西京焼き 豆腐のきのこあんかけ 人参と若布のすまし汁 フルーツ:バナナ	厚焼き藻塩せんべい 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 木綿豆腐・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 塩せんべい	いんげん・えのきたけ ぶなしめじ・三つ葉・にんじん カットわかめ・葉ねぎ・バナナ	みりん風調味料 うすくちしょうゆ・だし・しょうが 食塩
25	水	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:オレンジ	ボンデケージョ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳・[卵]卵	米・薄力粉・サラダ油 じゃがいも・オリーブ油	キャベツ・にんじん・きゅうり もやし・葉ねぎ パレンシアオレンジ かぼちゃ	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・片栗粉 こしょう
26	木	けんちんうどん [卵] かぼちゃの天ぷら キャベツとしらすの酢の物 りんごゼリー	コーントースト [卵] 牛乳	豚肉スライス・ちりめんじゃこ ブロセステーズ・普通牛乳 [卵]卵	うどん・サラダ油・車糖 食パン・[卵]マヨネーズ	にんじん・ごぼう・大根 葉ねぎ・かぼちゃ・キャベツ カットわかめ・りんご飲料 寒天・りんご缶詰・スイートコーン あおりのり	つきごんにゃく うすくちしょうゆ みりん風調味料・だし 天ぷら粉・食塩・穀物酢
27	金	七分つき玄米ごはん 豆腐とコーンのふんわり揚げ 白菜と油揚げのお浸し えのきとわかめのすまし汁 フルーツ:バナナ	ほろほろ焼 牛乳	木綿豆腐・鶏ひき肉・油揚げ 普通牛乳	米・サラダ油・塩せんべい	たまねぎ・にんじん・もずく スイートコーン・葉ねぎ・はくさい カットわかめ・えのきたけ バナナ	こいくちしょうゆ・片栗粉 みりん風調味料・だし うすくちしょうゆ・食塩
28	土	中華丼 青菜の胡麻和え 中華かきたまスープ [卵] フルーツ:バナナ	醤油かき揚げ 牛乳	豚もも・ささ身・普通牛乳 [卵]卵	米・車糖・ごま・甘辛せんべい	たまねぎ・はくさい・にんじん たけのこ・しょうが チンゲンサイ・葉ねぎ バナナ	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
30	月	七分つき玄米ごはん さばのこうみ焼き 小松菜のお浸し 五豆 豆腐としめじの味噌汁	オレンジゼリー 牛乳	さば・油揚げ だいず水煮缶詰・さつま揚げ 絹ごし豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま・車糖	しょうが・こまつな・にんじん 刻み昆布・ぶなしめじ 葉ねぎ・オレンジ飲料・寒天 みかん缶詰	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
31	火	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	豚ロース・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 ぶなしめじ・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 ビュアココア ペーキングパウダー チョコレート

([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
525 kcal	20.9 g	19.2 g	243 mg	2.1 mg	156 μg	0.24 mg	0.29 mg	13 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。