

# 平成28年度 10月 給食予定献立表

3歳未満児・以上児共通

打瀬保育園

日	曜	食		おやつ	主な材料名		
		主食・フルーツ	主菜・副菜・汁物		血・肉・骨になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
3	月	ご飯 オレンジ	豚肉の味噌焼き 切干大根のつが / トマト 清まし汁 (わかめ・豆腐)	りんごジャムサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 味噌 醤油 わかめ / 牛乳	米 豚もも肉 ごま油 三温糖 / 食パン りんごジャム	切干大根 胡瓜 人参 トマト オレンジ
4	火	ご飯 グレープフルーツ	鯖の照り焼き さやいんげんとコーンのつが 味噌汁 (なめこ・長葱)	さつまいもの米粉ケーキ (未・以)牛乳	めかじき 醤油 味噌 / 豆腐 牛乳	米 三温糖 ホールコーン 植物油 / 米粉 さつまいも 植物油 はちみつ 黒ごま (0.2g)	生姜 さやいんげん 人参 なめこ 長葱 グレープフルーツ / レーズン
5	水	ご飯 バナナ	八宝菜 (以) むきえび・うすらの卵 白インゲンの煮豆 野菜ジュース (オレンジ)	☆コーンフレーク (チョコワ 乳・小麦) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 白いんげん豆 (以) むきえび うすらの卵 / チョコワ (乳) 牛乳	米 植物油 ごま油 三温糖 / コーンフレーク チョコワ (小麦)	人参 玉葱 白菜 筍 しいたけ ピーマン 野菜ジュース (オレンジ) バナナ
6	木	ご飯 みかん	炒り鶏風煮 (卵・乳なしちくわ) 蒸し南瓜 清まし汁 (えのき茸・小松菜)	お好み焼き (鯖粉末・小麦) (以)牛乳	鶏もも肉 卵・乳なしちくわ 醤油 / ウインナー かつお節 青のり (以)牛乳	米 里芋 こんにゃく 三温糖 南瓜 植物油 / ホールコーン 山芋がが お好み焼きミックス (鯖・小麦) 卵なしミックス	ごぼう れんこん 人参 グリンピース えのき茸 小松菜 みかん / キャベツ
7	金	ご飯 バナナ	ポークカレー (小麦・乳) ナムル	お麩スナック (以)牛乳	豚もも肉 粉チーズ しょうゆ 醤油 / 青のり (以)牛乳	米 じゃが芋 小麦粉 植物油 三温糖 ごま油 白ごま (1g) / お麩 植物油	人参 玉葱 もやし ほうれん草 バナナ
10	月	体 育 の 日					
11	火	ご飯 グレープフルーツ	鮭の胡麻マヨネーズ焼き ひじきの煮物 味噌汁 (キャベツ・わかめ)	小豆蒸しパン (未・以)牛乳	鮭 芽ひじき 油揚げ わかめ 醤油 味噌 / 甘納豆 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 白ごま (1g) 三温糖 / 植物油 蒸しパンミックス (卵・乳・小麦)	玉葱 人参 黄ピーマン グリンピース キャベツ グレープフルーツ
12	水	バナナ	ナポリタン (粉チーズ・洋風だし・卵なしベーコン) 白菜のコールスロサラダ ココス (小松菜・ホールコーン・洋風だし)	鶏ごぼろご飯 (以)牛乳	卵なしベーコン ウインナー 粉チーズ 洋風だし / 醤油 鶏挽肉 (以)牛乳	スパゲティ オリーブ油 クリームコーン 三温糖 / 米	人参 玉葱 ピーマン 白菜 レーズン 小松菜 バナナ / ごぼう 人参 グリンピース
13	木	ご飯 オレンジ	春雨サラダ レバーの鉄火焼き 担々麺 (チゲ) 菜・もやし・豚挽肉・ごま	ふかし芋 (未・以)牛乳	鶏ささみ肉 醤油 鶏レバー 大豆水煮 味噌 豚挽肉 / 牛乳	米 春雨 三温糖 ごま油 白ごま (0.9g) / さつまいも	キャベツ 胡瓜 人参 生姜 にんにく チンゲン菜 もやし オレンジ
14	金	ロールパン	南瓜のつが (卵なしベーコン・わかめ・バター・小麦粉・牛乳・チーズ・パン粉) 酢の物 和風スープ (キャベツ・じゃがいも)	ピーチゼリー ☆ぼりぼり小魚	卵なしベーコン 粉チーズ 牛乳 / ぼりぼり小魚	ホールコーン 南瓜 マカロニ 植物油 バター 小麦粉 三温糖 パン粉 / ピーチゼリーの素	玉葱 しめじ パセリ 胡瓜 バイン缶 ホワイトグレープキャベツジュース
17	月	ご飯 オレンジ	鶏肉のおろし焼き 和風サラダ 清まし汁 (豆腐・小松菜)	(ら・べ) ブルーベリーサンド (か・以) ビザトスト (チーズ・卵なしベーコン) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳 (か・以) 卵なしベーコン チーズ	米 ホールコーン 三温糖 / (ら・べ) ブルーベリージャム 食パン	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 小松菜 オレンジ / (か・以) ピーマン 玉葱
18	火	ご飯 グレープフルーツ	和風ハンバーグ (パン粉) ブロッコリー けんちん汁 (大根・里芋・人参)	(未) ひよこちサブレ・フチゼリー (卵・乳・小麦)・牛乳 (以) 黒蜜きなご団子 牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 味噌 / (未) 卵・牛乳 (以) きなご 牛乳	米 パン粉 里芋 / (未) ブチゼリー (以) 白玉 黒蜜	玉葱 しめじ ブロッコリー 大根 人参 グレープフルーツ
19	水	バナナ	焼きそば かつおの加え (ツナ) 中華スープ (しめじ・かぶ)	もみじご飯 (以)牛乳	豚挽肉 青のり 鯖 (油漬) / 刻み昆布 醤油	卵なし中華蒸し麺 植物油 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま (1.2g)	玉葱 人参 キャベツ しいたけ ピーマン もやし カリフラワー 胡瓜 しめじ かぶ バナナ / 人参
20	木	ご飯 みかん	ちくわの磯辺揚げ (小麦) 中華風お浸し 中華スープ (小松菜・冬瓜)	☆ヨーグルト ☆味しらべ	卵・乳なしちくわ 青のり 醤油 / ヨーグルト	米 植物油 白ごま (1g) 小麦粉 ごま油 / 味しらべ	もやし ほうれん草 人参 小松菜 冬瓜 みかん
21	金	ご飯 柿	豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 みそ汁 (卵なしベーコン・人参・玉葱・洋風だし)	黒糖栗蒸しパン (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 卵なしベーコン 洋風だし / 栗 (甘露煮) 牛乳	米 三温糖 植物油 / 黒砂糖 植物油 蒸しパンミックス (卵・乳・小麦)	生姜 しめじ えのき茸 パセリ しいたけ 人参 玉葱 柿
24	月	ご飯 オレンジ	豚肉のケチャップ焼き 水菜とじゃこのサラダ 味噌汁 (切干大根・油揚げ)	ココアサンド (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 しらす干し 油揚げ 味噌 / ココアクリーム 牛乳	米 オリーブ油 / 食パン	水菜 人参 切干大根 オレンジ
25	火	ご飯 梨	鯖の西京焼き 小松菜とかまぼこの梅和え 清まし汁 (万能葱・豆腐)	マーマレードケーキ (未・以)牛乳	鯖 味噌 かまぼこ 醤油 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 / マーマレードジャム 蒸しパンミックス (卵・乳・小麦) 植物油	小松菜 梅肉 万能葱 梨
26	水	ご飯 バナナ	麻婆豆腐 さつまいもと切昆布の煮物 中華スープ (かぶ・かぶの葉)	ミートマカロニ (未・以)牛乳	豚挽肉 醤油 味噌 豆腐 刻み昆布 / 豚挽肉 牛乳	米 ごま油 白ごま (1g) さつまいも 三温糖 / マカロニ 植物油	玉葱 長葱 いら 生姜 かぶ かぶの葉 バナナ / 玉葱 人参 パセリ
27	木	ご飯 グレープフルーツ	鶏肉の唐揚げ 磯和え ココス (人参・白菜・パセリ・洋風だし)	わかめおにぎり { (以) ラップおにぎり } (以)牛乳	鶏もも肉 醤油 刻みのり 洋風だし / わかめご飯の素 (以)牛乳	米 植物油 / 米	生姜 ほうれん草 キャベツ 人参 白菜 パセリ グレープフルーツ
28	金	ご飯 みかん	鯛のつみれ汁 小松菜と厚揚げの煮浸し	オープンポテト (以)牛乳	鯛のつみれ 味噌 生揚げ 醤油 / (以)牛乳	米 里芋 / じゃが芋 オリーブ油	大根 人参 白菜 万能葱 生姜 小松菜 みかん
31	月	ご飯 オレンジ	鶏肉のつけ焼き ごまの即席漬け ココス (人参・ホールコーン・洋風だし)	おたのしみおやつ (卵・乳・小麦粉) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 洋風だし / 卵黄 牛乳	米 三温糖 白ごま (1g) ホールコーン / 南瓜 バター 三温糖 小麦粉	キャベツ 胡瓜 人参 オレンジ

＜平均栄養価 3歳未満児 (朝の牛乳含む)＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
499kcal	19.2g	15.2g	243mg	2.1g

＜平均栄養価 3歳以上児＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩
539kcal	20.7g	15.7g	219mg	2.4g

材料の入荷状況などの都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

☆印は市販品のおよりの提供になります 野菜・肉・魚の産地はみほんの給食の上にありますのでご覧ください。

こんにちは♪給食室です!

草木が色つき、だんだんと秋らしくなってきました。

10/31のハロウィンでは、南瓜を使ったおたのしみおやつを提供します♪

