

平成29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	昼 食		おやつ	主 な 材 料 名		
	主食・汁・主菜・副菜・フルーツ			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
2 月	ご飯 豚肉の味噌焼き 切干大根のサラダ トマト オレンジ 清まし汁(わかめ・豆腐)		黒豆きな粉サンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 ｱﾙﾏﾝ ﾏﾝ 味噌 醤油 わかめ 豆腐 / 牛乳	米 三温糖 ごま油 / 食パン 黒豆きな粉クリーム	切干大根 胡瓜 人参 トマト オレンジ
3 火	ご飯 鯖の照り焼き 小松菜とかまぼこの梅和え グレープフルーツ 味噌汁(油揚げ・冬瓜)		りんごとさつま芋のケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	めかじき 醤油 かまぼこ 刻みのり 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 / 蒸しパンミックス 植物油 シナモンアップルジャム さつま芋	生姜 小松菜 梅肉 冬瓜 グレープフルーツ
4 水	ご飯 八宝菜(以)むきエビ・うすらの卵 煮豆 パナナ 中華スープ(わかめ・えのき)		きな粉マカロニ (未・以)牛乳	豚もも肉 白インゲン豆 醤油 (以)むきエビ・うすらの卵 わかめ / 牛乳 きな粉	米 植物油 ごま油 三温糖 / マカロニ 三温糖	人参 玉葱 白菜 筍 しいたけ ピーマン えのき パナナ
5 木	ご飯 和風ハンバーグ ブロッコリー パイン けんちん汁(大根・里芋・人参)		ふかし芋 (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 味噌 / 牛乳	米 パン粉 里芋 / さつま芋	玉葱 しめじ ブロッコリー 大根 人参 パイン
6 金	ご飯 ポークカレー(乳) ナムル 豆乳飲料(まめびよ)		お麩ラスク (未・以)牛乳	豚もも肉 脱脂粉乳 醤油 豆乳飲料 / 牛乳	米 じゃが芋 植物油 三温糖 白ごま(1g) ごま油 / お麩 植物油 グラニュー糖	人参 玉葱 もやし ほうれん草
9 月	体育の日					
10 火	ご飯 鯖の西京焼き ひじきの煮物 グレープフルーツ 清まし汁(わかめ・玉葱)		コーンとチーズのケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	鯖 味噌 ひじき 油揚げ 醤油 わかめ / 牛乳 チーズ	米 三温糖 / 蒸しパンミックス 植物油 ホールコーン 三温糖	人参 グリンピース 玉葱 グレープフルーツ / パセリ
11 水	ナポリタン(卵なし)・ｺｰｽ・ﾁｰｽﾞ・洋風だし 白菜のｺｰﾙｽﾞﾛｰｻﾗﾀﾞ パﾅﾅ ｺﾝｽﾞﾓｽｰﾌﾟ(ｸﾘｰﾑｺｰﾝ・小松菜)		☆ｺｰﾝﾌﾚｰｸ ☆ﾁｮｺｸﾘｽﾋﾟｰ(乳) (未・以)牛乳	卵なしﾊﾞｰﾝ ｺｰｽ 洋風だし ﾜｲﾝﾅｰ / 牛乳 ﾁｮｺｸﾘｽﾋﾟｰ	ｽﾊﾞｾﾞﾃﾞ ﾵﾘｰﾌﾞ油 植物油 三温糖 ｸﾘｰﾑｺｰﾝ / ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	人参 玉葱 ピーマン 白菜 レーズン 小松菜 パナナ
12 木	ご飯 鶏肉の唐揚げ れんこんサラダ オレンジ 味噌汁(里芋・長葱)		わかめおにぎり (以)ﾗｯﾌﾟおにぎり (以)牛乳	鶏もも肉 味噌 醤油 / (以)牛乳 わかめご飯の素	米 植物油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ 里芋 / 米	生姜 れんこん 人参 胡瓜 長葱 オレンジ
13 金	ロールパン(卵・乳) パンブキンシチュー (卵なし)・ｺｰｽ・乳 ツナとキャベツのサラダ パナナ		ピーチゼリー ☆焼きこあじ	鶏もも肉 ｳﾞﾀｰ 卵なしﾊﾞｰﾝ 牛乳 ツナ / 焼きこあじ	ロールパン 南瓜 植物油 卵なしマヨネーズ 小麦粉 / ピーチゼリーの素	玉葱 しめじ パセリ キャベツ 人参 胡瓜 パナナ
16 月	ご飯 鶏肉のおろし焼き 和風サラダ オレンジ 味噌汁(油揚げ・切干大根)		ブルーベリージャムサンド (乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 わかめ 油揚げ 味噌 / 牛乳	米 ホールコーン 三温糖 / 食パン ブルーベリージャム	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 切干大根 オレンジ
17 火	ご飯 鮭のきのこマヨネーズ焼き 里芋とインゲンの胡麻和え グレープフルーツ 清まし汁(玉葱・豆腐)		揚げパン(乳) (未・以)牛乳	鮭 醤油 豆腐 / 牛乳	米 卵なしマヨネーズ 里芋 白ごま(1g) 三温糖 / 揚げパン	えのき茸 しめじ しいたけ 玉葱 さやいんげん 人参 グレープフルーツ
18 水	焼きそば カリフラワーのカレーマヨ和え パナナ 中華スープ(かぶ・しめじ)		もみじご飯 (以)牛乳	豚挽肉 青のり / 刻み昆布 (以)牛乳 醤油	中華蒸し麺 植物油 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま(1g)	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 かぶ しめじ パナナ / 人参
19 木	ご飯 ハンバーグステーキ 人参甘煮 みかん 味噌汁(なめこ・長葱)		オープンポテト (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 味噌 / 牛乳	米 パン粉 三温糖 / じゃが芋 オリーブ油	玉葱 人参 なめこ 長葱 みかん
20 金	ご飯 炒り鶏風煮 蒸し南瓜 パナナ 清まし汁(みつ葉・豆腐)		白子と昆布のおにぎり (以)牛乳	鶏もも肉 竹輪 醤油 豆腐 / (以)牛乳 白子 塩昆布	米 里芋 こんにゃく 植物油 三温糖 南瓜 / 米 白ごま(1g)	ごぼう れんこん 人参 グリンピース みつ葉 パナナ
23 月	ご飯 豚肉のケチャップ焼き じゃこサラダ グレープフルーツ コンソメスープ(クリームコーン・人参・キャベツ)		いちごミルクラスク (乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 白子 醤油 洋風だし / 牛乳 加糖練乳	米 オリーブ油 クリームコーン / 食パン いちごジャム	水菜 人参 キャベツ グレープフルーツ
24 火	ご飯 鮭の塩焼き 五目金平 梨 味噌汁(南瓜・長葱)		小豆蒸しパン (卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 竹輪 味噌 醤油 / 甘納豆 牛乳	米 こんにゃく 植物油 三温糖 白ごま(1g) ごま油 / 南瓜 植物油 蒸しパンミックス	ごぼう れんこん 人参 長葱 梨
25 水	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋と切昆布の煮物 パナナ 中華スープ(かぶ・かぶの葉)		鶏ごぼうご飯 (以)牛乳	豆腐 豚挽肉 味噌 醤油 刻み昆布 オイスターソース / 鶏挽肉 (以)牛乳 醤油	米 ごま油 三温糖 白ごま(1g) さつま芋 / 米	玉葱 長葱 いら 生姜 かぶ かぶの葉 パナナ / ごぼう 人参 グリンピース
26 木	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 中華風お浸し 柿 担々スープ(チンゲン菜・もやし・豚挽肉)		☆ヨーグルト (乳) ☆せんべい	竹輪 青のり 味噌 醤油 豚挽肉 / ヨーグルト	米 小麦粉 植物油 白ごま(1g) ごま油 / せんべい	もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 柿
27 金	ご飯 鱈のつみれ汁 小松菜と厚揚げの煮浸し みかん		チヂミ (未・以)牛乳	味噌 つみれ 生揚げ 醤油 / 牛乳 醤油	米 里芋 / 小麦粉 上新粉 ごま油	大根 人参 白菜 万能葱 生姜 小松菜 みかん / いら 人参
30 月	ご飯 白身魚の風味焼き(バター) 高野豆腐の含め煮 グレープフルーツ 清まし汁(白玉麩・みつ葉)		マーマレードサンド (乳) (未・以)牛乳	からすがいれい ｳﾞﾀｰ 醤油 高野豆腐 / 牛乳	米 植物油 白玉麩 三温糖 / 食パン マーマレードジャム	玉葱 人参 パセリ レモン みつ葉 グレープフルーツ
31 火	ご飯 鶏肉のつけ焼き 即席漬(ゆかり) オレンジ コンソメスープ(白菜・人参・パセリ)		スイートパンブキン (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 洋風だし 醤油 / 牛乳 ｳﾞﾀｰ 卵	米 三温糖 / 南瓜 三温糖 チョコ	キャベツ 胡瓜 人参 ゆかり 白菜 パセリ 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
514	20.4	16.3	276	2

≪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
560	21.9	17.1	247	2.2

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。

☆印は市販品のおやつを提供になります。 野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上書いてありますのでご覧ください。

こんにちは、給食室です★

暑さもだいぶやわらぎ、秋らしくなってきました。
10月は芋や南瓜を多く献立に取り入れてみました。
31日のハロウィンには南瓜を使ったおやつを提供する予定です。

