

# 平成30年度 10月 給食予定献立表

3歳未満児・以上児共通

幼保連携型認定こども園たなほ保育園

日	曜	屋 食 主食・汁・主菜・副菜・フルーツ	おやつ	主 な 材 料 名		
				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
1	月	ご飯 豚肉の味噌焼き 切干大根のサラダ オレンジ 清まし汁(白菜・豆腐)	いちごミルク(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 味噌 醤油 豆腐 / 牛乳 練乳	米 三温糖 ごま油 / 食パン いちごジャム	切干大根 胡瓜 人参 白菜 オレンジ
2	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(じゃが芋・わかめ)	アップルシナモンケーキ (卵・乳) (未・以)牛乳	鯖 醤油 かまぼこ のり わかめ 味噌 / 牛乳	米 三温糖 じゃが芋 / 蒸しパンミックス ジャム 植物油	生姜 小松菜 梅肉 グレープフルーツ
3	水	ナポリタン(チーズ・卵なしベーコン・洋風だし) ブロッコリー パナナ コンソメスープ(クリームコーン・チンゲン菜)	鮭とさつま芋のご飯(鮭) (以)牛乳	卵なしベーコン ウィンナー チーズ 洋風だし / 牛乳 鮭	スバゲティ オリーブ油 クリームコーン / 米 白ごま さつま芋	人参 玉葱 ピーマン ブロッコリー チンゲン菜 パナナ
4	木	ご飯 和風ハンバーグ 粉吹き芋 パイン けんちん汁(大根・里芋・人参)	お麩ラスク(ココア) (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 醤油 青のり 味噌 / 牛乳	米 パン粉 じゃが芋 里芋 / お麩 植物油 グラニュー糖 ココア	玉葱 しめじ 万能葱 大根 人参 パイン
5	金	ご飯 鰯のつみれ汁(つみれ) 小松菜と厚揚げの煮浸し パナナ	チヂミ (未・以)牛乳	つみれ 味噌 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 パナナ / ニラ 人参
8	月	～ 体 育 の 日 ～				
9	火	ご飯 白身魚の風味焼き(バター) 高野豆腐の含め煮 オレンジ 清まし汁(大根・わかめ)	どら焼き(卵・乳) (未・以)牛乳	カラスガレイ 醤油 高野豆腐 わかめ / 牛乳 あんこ 生クリーム	米 植物油 三温糖 バター / ☆ミニパンケーキ	玉葱 人参 パセリ レモン 大根 オレンジ
10	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(カブ・カブの葉)	もみじご飯 (以)牛乳	豚挽肉 青のり / 昆布 醤油 (以)牛乳	中華蒸し種 植物油 卵なしマヨネーズ / 米 白ごま	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 カブ カブの葉 パナナ / 人参
11	木	ご飯 竹輪の磯辺揚げ 中華風お浸し 柿 坦々スープ(チンゲン菜・もやし・豚挽肉)	☆揚げパン(乳) (未・以)牛乳	ちくわ 青のり 醤油 豚挽肉 味噌 / 牛乳	米 小麦粉 植物油 白ごま ごま油 / 揚げパン	もやし ほうれん草 人参 チンゲン菜 柿
12	金	ご飯 豚肉のきのこ焼き 人参甘煮 青りんごゼリー 中華スープ(豆腐・小松菜)	南瓜スコーン(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 豆腐 / 牛乳	米 植物油 三温糖 ゼリー / ホットケーキミックス 三温糖 バター	生姜 しめじ えのき茸 しいたけ 玉葱 人参 小松菜 / 南瓜 シナモン
15	月	ご飯 鶏肉のつけ焼き じゃこサラダ(白子) オレンジ 味噌汁(切干大根・油揚げ)	マロンクリームサンド (卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 白子 油揚げ 味噌 / 牛乳 生クリーム	米 三温糖 / ロールパン 栗	白菜 胡瓜 人参 切干大根 オレンジ
16	火	ご飯 鮭の塩焼き 五目金平 グレープフルーツ 清まし汁(白菜・大根)	秋色蒸しパン(卵・乳) (未・以)牛乳	鮭 ちくわ 醤油 / 牛乳 豆乳	米 糸こんにゃく 三温糖 白ごま ごま油 植物油 / 蒸しパンミックス 植物油 南瓜 さつま芋 栗	ごぼう れんこん 人参 白菜 大根 グレープフルーツ
17	水	ご飯 豆腐のそぼろあん お浸し パナナ 清まし汁(白菜・えのき)	☆コーンフレーク ☆チョコワ(乳) (未・以)牛乳	豆腐 醤油 豚挽肉 かつお節 / 牛乳 チョコワ	三温糖 植物油 / コーンフレーク	生姜 玉葱 人参 しめじ ほうれん草 キャベツ 白菜 えのき パナナ
18	木	ご飯 鶏肉の唐揚げ(カレー味) れんこんサラダ みかん 味噌汁(里芋・小松菜)	☆ヨーグルト(乳) ☆ばりんこ	鶏もも肉 醤油 味噌 / ヨーグルト	米 植物油 ホールコーン 卵なしマヨネーズ 里芋 / せんべい	生姜 れんこん 人参 胡瓜 小松菜 みかん
19	金	ご飯 ボークカレー(乳) ナムル ジュース	手作りゼリー ☆焼きこあじ(あじ)	豚もも肉 スキムミルク 三温糖 醤油 / 焼きこあじ	米 じゃが芋 植物油 ごま油 白ごま / ゼリー	人参 玉葱 もやし ほうれん草 ジュース
22	月	ご飯 豚肉のケチャップ焼き 即席漬(ゆかり) オレンジ コンソメスープ(人参・キャベツ)	黒豆きな粉サンド(乳) (未・以)牛乳	豚もも肉 醤油 洋風だし	米 / 食パン 黒豆きな粉クリーム	キャベツ かぶ かぶの葉 人参 ゆかり オレンジ
23	火	ご飯 シュウマイ(乳) 蒸し南瓜 ブロッコリー 野菜ジュース 桃缶	☆バームクーヘン(卵・乳) (未・以)牛乳	シュウマイ / 牛乳	米 南瓜 / バームクーヘン	ブロッコリー 桃 野菜ジュース
24	水	ご飯 麻婆豆腐 さつま芋と切り昆布の煮物 パナナ 中華スープ(チンゲン菜・えのき茸)	鶏ごぼうご飯 (以)牛乳	豆腐 豚挽肉 醤油 味噌 オイスターソース 昆布 / 鶏挽肉 醤油 (以)牛乳	米 ごま油 三温糖 白ごま さつま芋 / 米 砂糖	玉葱 長葱 ニラ 生姜 チンゲン菜 えのき茸 パナナ / ごぼう 人参 グリンピース
25	木	ご飯 ハンバーグ 白菜のコールスローサラダ りんご ミネストローネ(ウィンナー・人参・玉葱・パセリ・洋風だし)	ふかし芋 (未・以)牛乳	豚挽肉 豆腐 ウィンナー 洋風だし / 牛乳	米 パン粉 オリーブ油 三温糖 / さつま芋	玉葱 人参 白菜 レーズン パセリ りんご
26	金	ご飯 炒り鶏風煮 ブロッコリーのおかか和え パナナ 清まし汁(もやし・万能葱)	白子と昆布のおにぎり(白子) (以)牛乳	鶏もも肉 ちくわ 醤油 かつお節 / 白子 塩昆布 (以)牛乳	米 里芋 こんにゃく 植物油 三温糖 / 米 白ごま	ごぼう れんこん 人参 グリンピース ブロッコリー もやし 万能葱 パナナ
29	月	ご飯 鶏肉のおろし焼き 和風サラダ オレンジ 清まし汁(白玉麩・みつ菜)	☆ドーナツ(卵・乳) (未・以)牛乳	鶏もも肉 醤油 / 牛乳	米 ホールコーン 三温糖 白玉麩 / ドーナツ	大根 生姜 キャベツ 胡瓜 人参 みつ菜 オレンジ
30	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 味噌汁(冬瓜・しめじ)	ゆかりおにぎり	鮭 醤油 味噌	米 卵なしマヨネーズ 里芋 白ごま 三温糖 / 米	えのき茸 しめじ しいたけ 玉葱 さやいんげん 人参 冬瓜 グレープフルーツ / ゆかり
31	水	パンキンシチュー(卵なしベーコン・牛乳・ルー) プチパン(乳) ツナとキャベツのサラダ パナナ	☆お楽しみおやつ	鶏もも肉 卵なしベーコン 牛乳 スキムミルク ツナ / 生クリーム	プチパン 南瓜 植物油 卵なしマヨネーズ / プリン コアラのマーチ	玉葱 しめじ パセリ 人参 キャベツ 胡瓜 パナナ

《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
533	20.4	16.7	255	2.1

《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
572	21.9	16.9	219	2.3

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★

