令和　2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打瀬保育園

日	曜	昼　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	木	ごはん　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）	☆プチゼリー ☆味しらべ (未・以）牛乳	竹輪　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　/　プチゼリー　味しらべ	もやし　ほうれん草　人参 チンゲン菜　柿
2	金	ごはん　**鰯のつみれ汁(つみれ)** 小松菜と厚揚げの煮浸し　バナナ	**あんどら焼き(卵・乳)** （未・以）牛乳	つみれ　味噌　厚揚げ 醤油　/　牛乳　こしあん	米　里芋　/　ミニホットケーキ	大根　人参　白菜 万能葱　生姜　小松菜　バナナ
5	月	ごはん　鶏肉のおろし焼き **じゃこサラダ(じゃこ)**　オレンジ 清まし汁(白玉麩・三つ葉）	**マロンクリーム サンド(卵・乳)** （未・以）牛乳	鶏もも肉　醤油　ちりめんじゃこ /　牛乳　生クリーム	米　白玉麩　/　ロールパン　栗	大根　生姜　白菜　胡瓜 人参　三つ葉　オレンジ
6	火	ごはん　**白身魚の風味焼き(乳)** 高野豆腐の含め煮　グレープフルーツ 味噌汁（南瓜・長葱）	**パイナップルケーキ (卵・乳)** （未・以）牛乳	カラスカレイ　醤油　高野豆腐 味噌　/　牛乳	米　植物油　バター 三温糖　南瓜　/　パインジュース /　蒸しパンミックス　植物油	玉葱　人参　パセリ　レモン 長葱　グレープフルーツ
7	水	**ナポリタン(乳)** ブロッコリー　バナナ コンソメスープ（キャベツ・コーン）	鮭とさつま芋のご飯 （以）牛乳	卵なしベーコン　ウインナー チーズ　洋風だし /　(以)　牛乳　鮭	スパゲティ　オリーブ油 ホールコーン　/　米 白ごま　さつま芋	人参　玉葱　ピーマン ブロッコリー　キャベツ　バナナ
8	木	ごはん　鶏肉の唐揚げ(カレー味) れんこんサラダ　みかん 清まし汁（白菜・玉葱）	ココアお麩ラスク （未・以）牛乳	鶏もも肉　醤油　/　牛乳	米　植物油 ホールコーン　卵なしマヨネーズ /　お麩　植物油　グラニュー糖	生姜　れんこん　人参　胡瓜 白菜　玉葱　みかん　/　ココア
9	金	ごはん　豚肉のきのこ焼き 人参甘煮　ゼリー 中華スープ（チンゲン菜・もやし）	**チーズパン(乳)** （未・以）牛乳	豚もも肉　醤油 /　牛乳　チーズ	米　植物油　三温糖 ゼリー　/　ホットケーキミックス 白玉粉　オリーブ油	生姜　しめじ　えのき茸　椎茸 玉葱　人参　チンゲン菜　もやし
12	月	ごはん　豚肉の味噌焼き 切干大根のサラダ　オレンジ コンソメスープ（キャベツ・人参）	**小豆クリーム サンド(乳)** （未・以）牛乳	豚もも肉　味噌　テンメンジャン 醤油　洋風だし　/　牛乳	米　三温糖　ごま油 /　食パン　小豆クリーム	切干大根　人参　胡瓜 キャベツ　オレンジ
13	火	ごはん　(未)鰆の西京焼き　**(以)鰆の西京焼き** 五目金平　グレープフルーツ 中華スープ（白菜・冬瓜）	**秋色蒸しパン (卵・乳)** （未・以）牛乳	(未)鰆　(以)鰆　味噌 竹輪　醤油　/　牛乳　豆乳	米　三温糖　糸こんにゃく　白ごま ごま油　/　蒸しパンミックス　植物油 南瓜　さつま芋　栗　三温糖	ごぼう　れんこん　人参 白菜　冬瓜　グレープフルーツ
14	水	ごはん　**親子煮(卵)** お浸し　バナナ 清まし汁（冬瓜・わかめ）	**しらすと昆布の おにぎり(しらす)** （以）牛乳	鶏もも肉　醤油　卵 のり　かつお節　わかめ /（以）牛乳　しらす　昆布	米　植物油　三温糖 /　米　白ごま	人参　玉葱　しめじ　グリンピース ほうれん草　キャベツ　冬瓜　バナナ
15	木	ごはん　和風ハンバーグ 粉吹き芋　りんご けんちん汁（大根・里芋・人参・万能葱）	栗小豆ようかん （以）牛乳	豚挽肉　豆腐　醤油 青のり　/　（以）牛乳 こしあん　寒天	米　パン粉　じゃが芋 里芋　/　栗	玉葱　しめじ　大根 人参　万能葱　りんご
16	金	ごはん　**ポークカレー(乳)** ナムル　**ジョア(乳)**	**かぼちゃスコーン (乳)** （未・以）牛乳	豚もも肉　スキムミルク 醤油　ジョア　/　牛乳	米　じゃが芋　植物油　三温糖　ごま油 白ごま　/　ホットケーキミックス バター　三温糖　南瓜	人参　玉葱　もやし ほうれん草　/　シナモン
19	月	ごはん　豚肉ケチャップ焼き 即席漬け（ゆかり）　オレンジ コンソメスープ（人参・玉葱・パセリ）	**いちごミルク ラスク(乳)** （未・以）牛乳	豚もも肉　醤油　洋風だし /　牛乳　練乳	米　/　食パン　いちごジャム	キャベツ　胡瓜　人参　ゆかり 玉葱　パセリ　オレンジ
20	火	ごはん　鮪の味噌パン粉焼き 小松菜とかまぼこの梅和え　グレープフルーツ 清まし汁（白菜・わかめ）	**アップルシナモン ケーキ(卵・乳)** （未・以）牛乳	めかじき　味噌　かまぼこ 醤油　のり　わかめ　/　牛乳	米　三温糖　パン粉 蒸しパンミックス ジャム　植物油	パセリ　小松菜　梅肉 白菜　グレープフルーツ
21	水	焼きそば 蒸し南瓜　バナナ 中華スープ（かぶ・かぶの葉）	もみじご飯 （以）牛乳	豚挽肉　植物油　青のり /　(以)牛乳　昆布　醤油	卵なし蒸し中華麺　南瓜 /　米　白ごま	玉葱　人参　キャベツ　椎茸　ピーマン もやし　かぶ　かぶの葉　バナナ　/　人参
22	木	ごはん　炒り鶏風煮 ブロッコリーおかか和え　みかん 味噌汁（じゃが芋・玉葱）	オーブンポテト （未・以）牛乳	鶏もも肉　竹輪　醤油 かつお節　味噌　/　牛乳	米　里芋　糸こんにゃく 植物油　三温糖　じゃが芋 /　じゃが芋　オリーブ油	ごぼう　れんこん　人参　グリンピース ブロッコリー　玉葱　みかん
23	金	ごはん　麻婆豆腐 さつま芋と切昆布の煮物　バナナ 中華スープ（チンゲン菜・えのき）	☆コーンフレーク **☆チョコクリスピー(乳)** （未・以）牛乳	豆腐　豚挽肉　醤油 味噌　昆布 /　牛乳　チョコクリスピー	米　ごま油　三温糖 白ごま　さつま芋 /　コーンフレーク	玉葱　長葱　にら　生姜 チンゲン菜　えのき茸　バナナ
26	月	ごはん　鶏肉のつけ焼き 和風サラダ　オレンジ 清まし汁（白菜・豆腐）	**☆マーマレード サンド(乳)** （未・以）牛乳	豚もも肉　醤油　わかめ 豆腐　/　牛乳	米　三温糖　ホールコーン /　食パン　マーマレードジャム	キャベツ　胡瓜　人参 白菜　オレンジ
27	火	ごはん　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（さつま芋・長葱）	**☆あげぱん(乳)** （未・以）牛乳	鮭　醤油 味噌　/　牛乳	米　卵なしマヨネーズ　里芋 白ごま　三温糖 さつま芋　/　あげぱん	えのき茸　しめじ　椎茸 玉葱　いんげん　人参 長葱　グレープフルーツ
28	水	ごはん　**スープ煮(乳)** カリフラワーのカレーマリネ　バナナ	鶏ごぼうおにぎり （以）牛乳	豚もも肉　卵なしベーコン 洋風だし　/（以）牛乳 鶏挽肉　醤油	米　じゃが芋　植物油 三温糖　オリーブ油 /　米　三温糖	人参　玉葱　キャベツ グリンピース　カリフラワー　バナナ /　ごぼう　人参　グリンピース
29	木	ごはん　ハンバーグ 白菜のコールスローサラダ　パイン ミネストローネ(ウインナー・人参・玉葱）	**☆バームクーヘン (卵・乳)** （未・以）牛乳	豚挽肉　豆腐　ウインナー 洋風だし　/　牛乳	米　パン粉　オリーブ油 三温糖　/　バームクーヘン	玉葱　人参　白菜 レーズン　パセリ　パイン
30	金	**ロールパン(未・乳)**　プチパン(以) **パンプキンシチュー(乳)**　ジュース ツナとキャベツのサラダ	**ハロウィンケーキ (卵・乳)** （未・以）牛乳	鶏もも肉　スキムミルク　牛乳 卵なしベーコン　ツナ /　牛乳　チョコ　生クリーム	ロールパン(未)　プチパン(以)　南瓜　植物油 卵なしマヨネーズ　ジュース　/　三温糖 蒸しパンミックス　植物油　マシュマロ	玉葱　しめじ　パセリ　人参 キャベツ　胡瓜　/　ココア

≪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
534	19.4	18.5	247	1.7

≪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
582	20.9	19.7	221	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の提供になります。　野菜・肉・魚の産地は見本の給食の上に書いてありますのでご覧ください。