

10月の献立

認定こども園
千野保育園

日曜日	曜日	栄養価 (幼児)			献立名 (主食・副食)	材料名と働き () は未満児 《 》 は幼児			未満児 朝のおやつ	午後の おやつ () は未満児
		総 cal	たん ぱく g	塩 分 g		赤の食品 血や肉になる	黄色の食品 熱や力になる	緑の食品 体の調子を整 える		
12	月	585	16	2	はやしらいす ごぼうさらだ ばなな	豚肉 牛乳 プレーンヨーグルト	米 じゃがいも 油 砂糖	(オレンジ) 人参 玉葱 ごぼう きゅうり コーン バナナ みかん缶	牛乳 オレンジ	むぎちゃ みかんよーぐると
13	火	610	23	1.3	ごはん さばのしおやき にんじんしりしり けんちんじる ぐれーぷふる一つ	牛乳 サバ ツナ缶 卵 豚ばら肉 木綿豆腐 ゼラチン	米 油 里芋 砂糖	(バナナ) 人参 大根 長葱 ごぼう GF	牛乳 バナナ	むぎちゃ ここあぜりー
14	水	547	21	2.9	きのこすばげていー ぷちぐらたん こんそめすーぷ おれんじ	牛乳 ベーコン むぎえび ゼラチン パルメザンチーズ わかめ きざみのり	油 じゃがいも スパゲティー バター 小麦粉 パン粉 砂糖	(バナナ) ほうれん草 玉葱 しめじ えのきたけ ブロッコリー 人参 オレンジ	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう 14日ここあぜりー 28日めろんぱん
15	木	618	23	1.7	ごはん ちきんなんばん だいこんさらだ すましじる ぐれーぷふる一つ	牛乳 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し つぶあん	米 片栗粉 砂糖 麩 小麦粉	(オレンジ) 生姜 玉葱 GF レモン パセリ 小松菜 大根 きゅうり 長葱 人参	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう 1日つきみまんじゅう 15日ぼてともち 29日かぼちゃしらたま (かぼちもち)
16	金	531	18	2.4	こっぺぱん すこっぷころっけ ひじきのなむる もやしすーぷ りんご	牛乳 豚ひき肉 パルメザンチーズ ひじき	コッペパン じゃがいも 油 パン粉 砂糖 オリーブ油 ごま油	(GF) 玉葱 人参 えのきたけ キャベツ もやし チンゲン菜 りんご	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう ましゅまるさんど
31	土	697	22	2.1	あんかけどん ぼとふすーぷ ばなな	牛乳 春雨 豚ひき肉 ウインナー	米 片栗粉 油 じゃがいも 砂糖	人参 キャベツ 玉葱 ブロッコリー バナナ (りんご)	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう おかし
5	月	633	16	2	あぎやさいかれー ちーずさらだ おれんじ	(牛乳) 豚ひき肉 チーズ プレーンヨーグルト	米 油 さつまいも 砂糖	(バナナ) かぼちゃ 人参 玉葱 しめじ えのきたけ きゅうり オレンジ	牛乳 バナナ	むぎちゃ ぶるーべりーよー ぐると
6	火	571	25	1.5	ごはん さけのさいきょうやき きりぼしだいこんのいために すましじる ぐれーぷふる一つ	牛乳 鮭 油揚げ さつま揚げ 木綿豆腐 生クリーム 卵	米 砂糖 バター 油 さつまいも	(りんご) 切り干し大根 人参 干し椎茸 玉葱 ほうれん草 GF	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう すいーとぼてと
7	水	501	21	1.5	とこみうどん とうふのいりどりあげ こまつなのさらだ みかん	(牛乳) 卵 かまぼこ 煮干し 木綿豆腐 鶏ひき肉 ささみ 青のり	うどん 片栗粉 油 砂糖 米	(バナナ) 長葱 人参 ニラ 小松菜 もやし みかん	牛乳 バナナ	むぎちゃ てんかすおにぎり
8	木	736	25	1.9	ごはん さばのしおやき ちくぜんに みそしる かき	牛乳 サバ きな粉 鶏もも肉 油揚げ 煮干し	米 里芋 砂糖 油 小麦粉 粉砂糖 バター コーンスターチ	(みかん) ごぼう 人参 干し椎茸 れんこん さやえんどう 大根 長葱 柿 かぼちゃ	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう かぼちゃの すのーぼーる
9	金	605	24	1.8	ぱたーろーる ぶたにくのしょうがやき きのこさらだ ごぼうのぼたーじゅ ぐれーぷふる一つ	牛乳 豚ロース 卵	バターロール 油 砂糖 じゃがいも バター 小麦粉 さつまいも	(りんご) しょうが 玉葱 えのきたけ (GF) しめじ ブロッコリー きゅうり ごぼう パセリ	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう さつまいもむしばん
10	土	499	21	1.9	ぶたどん さつまいものみそしる ぐれーぷふる一つ	牛乳 豚肉 煮干し ゼラチン	砂糖 米 さつまいも	(バナナ) 玉葱 人参 しめじ 長葱 しいたけ GF ぶどうジュース	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぶどうぜりー
22	木	648	29	2.3	ごはん きれいのにつけ ちくぜんに みそしる かき	牛乳 カレイ きな粉 鶏もも肉 油揚げ 煮干し	米 里芋 砂糖 油 小麦粉 粉砂糖 バター コーンスターチ	(みかん) ごぼう 人参 干し椎茸 れんこん さやえんどう 大根 長葱 柿 かぼちゃ	牛乳 みかん	ぎゅうにゅう かぼちゃの すのーぼーる

23日は、みんなわくわく、お楽しみ給食ですよー♡

