

10月 献立表

認定こども園 千野保育園

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
		加 cal	たんばく 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		
14	月	567	14	2	ごはん かれー ごぼうさらだ ばなな	豚もも肉 プレーンヨーグルト (牛乳)	米 じゃが芋 油 砂糖 マヨネーズ	玉葱 人参 ごぼう きゅうり パナナ りんご レモン ホールコーン (オレンジ)	牛乳 オレンジ	むぎちゃ にりんご よーぐると
15	火	690	26	1.4	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 さば ツナ缶 卵 豚ばら肉 木綿豆腐 ゼラチン	米 油 里芋 砂糖	人参 大根 長葱 ごぼう グレープフルーツ (りんご)	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう ここあぜりー 15日みかんよーぐると
16	水	490	15	1.5	きのこのすばげていー さつまいもすていっく すましじる りんご	ベーコン かまぼこ 煮干し 鮭 刻みのり (牛乳)	スパゲティー 油 さつまいも 米	ほうれん草 玉葱 しめじ えのき 白菜 長葱 りんご 小松菜 (バナナ)	牛乳 バナナ	2・30日むぎちゃ 16日ぎゅうにゅう 2・30日さけのみそおにぎり 16日おかし
17	木	660	23	2	ごはん ちきんなんばん だいこんさらだ みそしる ぐれーぷふる一つ	牛乳 鶏もも肉 卵 かつお節 煮干し 粉チーズ	米 片栗粉 砂糖 麩 ホットケーキmix バター マヨネーズ	生姜 玉葱 (オレンジ) レモン パセリ GF 大根 きゅうり 人参 小松菜 長葱	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ちーずすていく
18	金	615	26	3	ばたーろーるばん やきびーふん たまごやき れたすのすーぷ おれんじ	牛乳 豚もも肉 卵 かにかま プレーンヨーグルト わかめ	バターロール 小麦粉 ビーフン 油 ごま油 マーガリン グラニュー糖 BP	キャベツ ピーマン 人参 玉葱 もやし ほうれん草 レタス しめじ かぼちゃ オレンジ (GF)	牛乳 グレープ フルーツ	ぎゅうにゅう かぼちゃの ぼうんどけーき
19	土	行事のため給食はありません								
21	月	613	17	2.4	ごはん あぎやさいかれー ひじきのなむる ちーず ばなな	牛乳 豚ひき肉 キャンディーチーズ ロースハム 寒天 ひじき	米 油 ごま油 砂糖	かぼちゃ 人参 玉葱 しめじ (オレンジ) えのき きゅうり もやし バナナ みかん缶 GF 桃缶	牛乳 オレンジ	ぎゅうにゅう ふる一つかんでん
22	火	623	29	1.8	さつまいもごはん さけのさいきょうやき おからのいために みそしる ぶどう	牛乳 鮭 おから ちくわ 油揚げ 煮干し きな粉	米 砂糖 バター 食パン さつまいも マヨネーズ	干し椎茸 (りんご) 人参 長葱 大根 もやし 玉葱 ぶどう	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう きなこらすく
23	水	521	23	1.9	にこみうどん とうふのいりどりあげ こまつなのおさらだ ぐれーぷふる一つ	牛乳 木綿豆腐 鶏ひき肉 鶏ささみ 卵 かまぼこ 煮干し 生クリーム	片栗粉 油 砂糖 うどん さつまいも バター	長葱 人参 ニラ 小松菜 もやし GF (バナナ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう すいーとぼてと
24	木	562	20	1.7	ごはん さんまのかばやき ちくぜんに みそしる おれんじ	秋刀魚 木綿豆腐 煮干し プレーンヨーグルト (牛乳)	米 小麦粉 《こんにやく》 油 砂糖	生姜 ごぼう 人参 干し椎茸 レンコン さやえんどう (みかん) なめこ 長葱 オレンジ	牛乳 みかん	むぎちゃ ましゅまる よーぐると
25	金	532	24	1.6	こっぺぱん みかん ぶたにくのこうみやき まかろにさらだ ちんげんさいのすーぷ	牛乳《きな粉》 豚もも肉 かにかま	白玉粉《黒蜜》 コッペパン 油 マカロニ (BP) (小麦粉) 砂糖	かぼちゃ 人参 長葱 生姜 きゅうり ミトト 玉葱 (りんご) えのき テンゲン菜 みかん	牛乳 りんご	ぎゅうにゅう つきみしらたま (かぼちゃむしばん) 25日おかし
26	土	513	19	1.1	あんかけどん ぐだくさんじる ぐれーぷふる一つ	牛乳 豚ひき肉 煮干し ゼラチン 春雨	油 砂糖 片栗粉 米	玉葱 人参 大根 長葱 ごぼう 椎茸 GF (バナナ)	牛乳 バナナ	ぎゅうにゅう ぶどうぜりー

25日は、みんなわくわく、お楽しみ給食ですよー♡

