

10月 給食献立表

令和2年度

つくし保育園

日	曜	9時の おやつ	昼 食	3時のおやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1	木	ヨーグルト	ごはん・スコッチエッグ・ブロッコリー もやし和え・コンソメスープ・りんご	牛乳・スルメ みたらし団子	・豚肉・卵 ・ロースハム ・牛乳・スルメ ・豆腐	・精白米・調合油 ・砂糖・白玉粉	・玉ねぎ・ブロッコリー ・もやし・人参・きゅうり ・キャベツ・しめじ ・りんご	513kcal 18.5g	13.3g 1.8g
2	金	野菜 ジュース	ごはん・魚の香味焼き・筑前煮 みそ汁・オレンジ	牛乳・チーズ ココアショートブレッド	・まがれい ・鶏肉・淡色辛みそ ・牛乳 ・チーズ	・精白米・調合油 ・砂糖 ・薄力粉・マーガリン	・しょうが・人参 ・ごぼう・れんこん ・しいたけ・いんげん ・大根・長ねぎ・こまつな ・オレンジ	592kcal 18.2g	15.6g 1.5g
5	月	ジョア	ごはん・鶏つくね・ごま和え・みそ汁 バナナ	麦茶・スルメ 牛乳くずもち	・鶏肉・卵 ・牛乳 ・スルメ	・精白米・小麦粉 ・片栗粉・調合油 ・砂糖	・玉ねぎ・ピーマン・ひじき ・こまつな・人参・もやし ・かぼちゃ・まいたけ ・バナナ	488kcal 20.4g	16.5g 1.4g
6	火	ヨーグルト	ごはん・魚の梅みそ焼き・磯辺和え 五目汁・グレープフルーツ	牛乳 焼きそば	・鮭・竹輪 ・油揚げ ・豚肉	・精白米・砂糖 ・調合油・こんにゃく ・中華めん	・キャベツ・人参 ・大根・ごぼう・長ねぎ ・こまつな・しょうが ・グレープフルーツ	552kcal 22.2g	14.7g 1.3g
7	水	野菜 ジュース	ごはん・ばりばり豚さん かみかみサラダ・ミニトマト 清汁・キウイフルーツ	牛乳・肝油・チーズ スナックススティックパン	・豚肉・スルメ ・かまぼこ ・牛乳 ・チーズ	・精白米・調合油 ・マヨネーズ ・ごま油 ・スナックススティックパン	・人参・きゅうり ・ごぼう・ミニトマト ・大根・しいたけ・長ねぎ ・水菜・キウイフルーツ	569kcal 20.0g	13.7g 1.6g
8	木	バナナ	ごはん・カレー・コンソメサラダ 青菜スープ・プチゼリー	牛乳・せんべい りんご	・豚肉・ロースハム ・牛乳	・精白米・調合油 ・マーガリン・砂糖 ・薄力粉 ・じゃがいも・せんべい ・プチゼリー	・玉ねぎ・人参・しめじ ・エリンギ・キャベツ ・きゅうり・コン缶 ・もやし・チンゲン菜・りんご	551kcal 15.1g	12.0g 1.6g
9	金	ヨーグルト	ごはん・魚のフリッター・ブロッコリー 豆腐サラダ・みそ汁・オレンジ	牛乳 スイートポテト	・めかじき・卵 ・豆腐・牛乳 ・バター ・淡色辛みそ	・精白米・調合油 ・薄力粉・砂糖 ・さつまいも ・春雨	・しょうが・パセリ ・ブロッコリー ・人参・きゅうり ・大根・長ねぎ・こまつな ・オレンジ	604kcal 17.6g	13.4g 1.8g
12	月	野菜 ジュース	ごはん・豚肉の煮物 さつま芋の甘煮 お浸し・もやしとワカメのスープ りんご	麦茶・クラッカー かぼちゃのポタージュ りんご	・豚肉 ・牛乳・バター	・精白米・さつまいも ・砂糖・クラッカー ・しらたき	・玉ねぎ・人参 ・ピーマン・こまつな ・キャベツ・もやし ・わかめ・長ねぎ・りんご	602kcal 15.8g	14.1g 1.9g
13	火	バナナ	ごはん・さばのみそ煮・白和え のっぺい汁・グレープフルーツ	牛乳・チーズ ジャムサンド	・さば・淡色辛みそ ・豆腐・鶏肉 ・牛乳・チーズ	・精白米・里芋 ・砂糖・しらたき ・食パン ・イチゴジャム	・人参・こまつな ・大根・ごぼう・しいたけ ・水菜 ・グレープフルーツ	525kcal 21.7g	17.4g 1.7g
14	水	野菜 ジュース	うどん・五目汁・干草焼き キャベツとじゃこの和え物・バナナ	牛乳・煮干し おにぎり 青菜ふりかけ	・豚肉・さつま揚げ ・鶏肉・卵 ・ちりめんじゃこ ・牛乳・煮干し	・干めん ・調合油・砂糖 ・精白米・こんにゃく	・大根・人参・長ねぎ ・こまつな・玉ねぎ・ニラ ・しいたけ・キャベツ ・バナナ	486kcal 23.4g	12.9g 2.0g
15	木	ヨーグルト	ごはん・わかめふりかけ れんこん入りとろろハンバーグ 梅和え・ミニトマト・みそ汁・柿	牛乳・ブルー カップケーキ	・豚肉・卵 ・竹輪 ・牛乳・バター ・ホイップクリーム ・淡色辛みそ	・精白米・砂糖 ・調合油・山芋 ・薄力粉	・わかめ・れんこん ・玉ねぎ・きゅうり ・チンゲン菜・人参 ・ミニトマト・大根・なめこ ・長ねぎ・柿・ブルー	575kcal 18.7g	16.4g 1.4g
16	金	野菜 ジュース	ごはん・魚のきのこあんかけ 変わりきんぴら・みそ汁・オレンジ	牛乳・スルメ ふかし芋	・鮭・豚肉 ・油揚げ ・牛乳・スルメ ・淡色辛みそ	・精白米・砂糖 ・調合油 ・さつまいも	・玉ねぎ・しめじ・えのき ・ピーマン・しいたけ・人参 ・ごぼう・れんこん・いんげん ・もやし・ニラ・オレンジ	465kcal 20.6g	9.0g 1.7g
19	月	野菜 ジュース	ごはん・しゅうまい・ごま酢和え 春雨スープ・プチゼリー	牛乳・ビスケット バナナ	・豚肉・かにかま ・牛乳	・精白米・調合油 ・砂糖・薄力粉 ・片栗粉・しゅうまいの皮 ・春雨・プチゼリー ・ビスケット	・しょうが・しいたけ ・玉ねぎ・長ねぎ・キャベツ ・人参・コン缶 ・しめじ・チンゲン菜・バナナ	525kcal 20.7g	13.6g 1.5g
20	火	ヨーグルト	さつま芋ごはん・魚のごまだれ焼き けんちん煮・みそ汁 グレープフルーツ	牛乳・ブルー カステラ・肝油	・まがれい ・鶏肉・さつま揚げ ・牛乳 ・淡色辛みそ	・精白米・調合油 ・砂糖 ・カステラ ・さつまいも	・しょうが・ごぼう ・大根・人参・いんげん ・白菜・玉ねぎ ・グレープフルーツ ・ブルー	505kcal 21.0g	12.7g 1.6g
21	水	カルピス せんべい	ごはん・鶏のから揚げ 千切りキャベツ・大根サラダ みそ汁・柿	牛乳・煮干し きな粉団子	・鶏肉・ロースハム ・油揚げ ・牛乳・煮干し ・きな粉・豆腐 ・淡色辛みそ	・精白米・調合油 ・砂糖 ・小麦粉・片栗粉 ・白玉粉	・しょうが・キャベツ ・大根・人参・きゅうり ・かぼちゃ・玉ねぎ ・柿	538kcal 18.2g	16.6g 1.7g
22	木	ヨーグルト	ごはん・マーボー豆腐 パンオウスウ かき玉スープ・りんご	牛乳・せんべい おふのスナック	・豚肉・豆腐 ・しらす干し ・卵 ・牛乳・バター	・精白米・片栗粉 ・砂糖・調合油 ・春雨 ・おふ・せんべい	・人参・玉ねぎ・長ねぎ・ニラ ・キャベツ・きゅうり ・えのき ・チンゲン菜 ・りんご	447kcal 18.4g	10.0g 1.6g
23	金	ジョア	ごはん・鮭のムニエル・青菜サラダ 豚汁・オレンジ	牛乳・スルメ 芋ようかん	・鮭・ロースハム ・豚肉・バター ・牛乳 ・スルメ ・淡色辛みそ	・精白米・小麦粉 ・砂糖・調合油 ・さつまいも ・こんにゃく	・こまつな・もやし ・人参・大根 ・ごぼう・玉ねぎ ・オレンジ	517kcal 19.6g	14.5g 1.9g
26	月	野菜 ジュース	ごはん さんまの唐揚げ中華ソースかけ 甘酢和え・ミニトマト・清汁 グレープフルーツ	麦茶 きつねうどん	・さんま ・卵 ・油揚げ	・精白米 ・砂糖・しらたき ・調合油・干めん	・人参・キャベツ・もやし ・ミニトマト ・大根・長ねぎ・人参 ・水菜・グレープフルーツ ・ごぼう・こまつな	560kcal 20.6g	15.0g 1.4g
27	火	ヨーグルト	ごはん・鶏肉の卵とじ・煮豆 ゆかり和え・みそ汁・りんご	牛乳・チーズ サブレ	・鶏肉・卵 ・うずら豆・淡色辛みそ ・牛乳・チーズ ・バター	・精白米 ・砂糖・調合油 ・小麦粉	・玉ねぎ・グリーンピース ・大根・きゅうり ・人参・かぶ・白菜 ・まいたけ・りんご	541kcal 12.8g	8.5g 1.2g
28	水	野菜 ジュース	ごはん・さつま芋コロッケ 千切りキャベツ・酢の物・みそ汁 ヤクルト	牛乳・せんべい 柿	・豚肉・卵 ・かにかま ・牛乳 ・淡色辛みそ	・精白米・調合油 ・小麦粉・パン粉 ・さつまいも ・ヤクルト・せんべい	・玉ねぎ・人参 ・キャベツ・きゅうり ・ワカメ・ごぼう ・チンゲン菜・柿	556kcal 17.4g	14.5g 1.8g
29	木	バナナ	ごはん・生揚げの肉みそ煮 春雨サラダ・清汁・キウイフルーツ	麦茶・ビスケット ポトフ	・生揚げ・豚肉 ・ロースハム ・ウインナー	・精白米・調合油 ・砂糖・春雨 ・ビスケット ・じゃがいも	・長ねぎ・しいたけ・いんげん ・キャベツ・きゅうり ・えのき・人参・こまつな ・キウイフルーツ・かぶ ・白菜・玉ねぎ	506kcal 19.4g	13.7g 1.8g
30	金	野菜 ジュース	ごはん・チーズハンバーグ・ナムル みそ汁・オレンジ	牛乳 かぼちゃのケーキ	・豚肉・チーズ ・卵・豆腐 ・牛乳 ・バター	・精白米・調合油 ・砂糖・パン粉 ・小麦粉	・玉ねぎ・マッシュルーム ・人参・もやし・こまつな ・きくらげ・大根 ・なめこ・あさつき・オレンジ ・かぼちゃ	501kcal 14.7g	12.7g 1.6g

☆保育園では、今年もさつま芋掘りを予定しています。給食やおやつにも、さつま芋を使ったメニューが出てくるので、楽しみにしていて下さいね。

<担当:上江川>