

令和4年度10月 給食献立表

★：今月の郷土料理 両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	土	牛乳 リッツ	麻婆豆腐丼 即席漬け(キャベツ) 中華スープ りんご	牛乳 麩ラスク(シュガー)	米 油 砂糖 片栗粉 麩 パター	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ えのきたけ きくらげ 葉ねぎ りんご	489kcal	15.9g	1.8g
3	17月	牛乳 ビスケット	海苔の佃煮ごはん 鶏肉の唐揚げ 水菜のお浸し みそ汁(かぶ) パナナ	牛乳 焼きビーフン	米 砂糖 片栗粉 油 ビーフン ごま油	鶏もも肉 油揚げ 味噌 牛乳 豚ひき肉	焼き海苔 生姜 水菜 小松菜 にんじん かぶ パナナ キャベツ いら	544kcal	23.7g	1.5g
4	18火	牛乳 かぼちゃせんべい	麦ごはん 鯖の味噌だれがけ すまし汁 ほうれん草としめじのおかか和え りんご	牛乳 クリームパン	米 押麦 油 白すりごま 片栗粉 ロールパン 小麦粉	さば 味噌 かつお節 はんぺん たまご	ほうれん草 にんじん ぶなしめじ みつば りんご	597kcal	25.1g	1.5g
5	19水	牛乳 リッツ	ごはん プルコギ さつまいものレモン煮 たまごスープ 梨	牛乳 ごまスティック	米 ごま油 春雨 砂糖 さつまいも 片栗粉 小麦粉 ごま パター	豚もも肉 たまご 牛乳	にんにく 生姜 にんじん いら 玉葱 りんご レモン 梨	550kcal	16.1g	1.4g
6	20木	牛乳 おかかせんべい	カレーうどん 青のりポテトビーンズ 中華きゅうり オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	うどん 片栗粉 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 ごま 米	豚ばら肉 油揚げ 大豆水煮 牛乳 わかめ	にんじん ねぎ もやし 青のり きゅうり オレンジ	585kcal	18.2g	2.2g
7	21金	牛乳 クラッカー	ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(なめこ) 柿	牛乳 パリパリピザ	米 塩こうじ 砂糖 ぎょうざの皮	鶏もも肉 じゃこ 豆腐 味噌 牛乳 ウィンナー チーズ	小松菜 キャベツ にんじん なめこ ねぎ 柿 とうもろこし	575kcal	25.1g	2.1g
8	22土	牛乳 リッツ	鶏ごぼう丼 キャベツのゆかり和え みそ汁(麩) オレンジ	牛乳 きな粉トースト	米 油 砂糖 片栗粉 麩 食パン パター	鶏もも肉 わかめ 味噌 牛乳 きな粉	にんじん ごぼう キャベツ オレンジ	491kcal	18.8g	1.5g
24	月	牛乳 ビスケット	栗ごはん ぶりの照り焼き 白菜のおかか和え 豚汁 梨	牛乳 焼きいも	米 むきぐり ごま 砂糖 ごま油 こんにゃく さつまいも	ぶり 豚小間 豆腐 味噌 牛乳 豚ひき肉	生姜 小松菜 にんじん 白菜 大根 ごぼう ねぎ 梨	516kcal	22.0g	1.9g
11	25火	牛乳 かぼちゃせんべい	ごはん 豚ばら大根 納豆和え みそ汁(じゃがいも) 柿	牛乳 なかよしサンド	米 ごま油 砂糖 じゃがいも 食パン パター	豚ばら肉 納豆 味噌 牛乳	大根 生姜 葉ねぎ ほうれん草 にんじん えのきたけ 玉葱 柿 イチゴジャム	606kcal	18.6g	1.8g
12	26水	牛乳 リッツ	和風きのこスパゲティ ブロッコリーツナ和え コーンスープ りんご	牛乳 混ぜ込みいなり	スパゲティ 油 片栗粉 ごま油 マヨドレ 米 砂糖	鶏もも肉 ツナ 牛乳 きな粉 油揚げ	玉葱 にんじん ぶなしめじ エリンギ 刻み海苔 ブロッコリー とうもろこし コーンクリーム りんご	510kcal	22.7	2.2g
13	27木	牛乳 おかかせんべい	ロールパン チキンのオレンジ焼き マセドアンサラダ チンゲン菜スープ パナナ	牛乳 五平もち	ロールパン じゃがいも 油 砂糖 米 すりごま	鶏もも肉 チーズ 牛乳 味噌	マーマレードジャム にんにく 生姜 にんじん きゅうり とうもろこし 玉葱 干し椎茸 チンゲン菜 パナナ	512kcal	18.3g	2.2g
14	28金	牛乳 クラッカー	ごはん 鮭の塩焼き ほうれん草の白和え みそ汁(大根) 梨	牛乳 ミートパイ	米 砂糖 すりごま パイシート 小麦粉	鮭 豆腐 竹輪 味噌 牛乳 鶏ひき肉	ほうれん草 にんじん 大根 葉ねぎ 玉葱 梨	530kcal	26.2g	2.1g
15	29土	牛乳 リッツ	麻婆豆腐丼 即席漬け(キャベツ) 中華スープ りんご	牛乳 麩ラスク(シュガー)	米 油 砂糖 片栗粉 麩 パター	豚ひき肉 味噌 豆腐 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干し椎茸 キャベツ えのきたけ きくらげ 葉ねぎ りんご	489kcal	15.9g	1.8g
31	月	牛乳 ビスケット	ミルクパン パンプキンコロッケ フレンチサラダ コンソメスープ 梨	牛乳 ハロウィンクッキー	ミルクパン 油 小麦粉 パン粉 砂糖 パター 砂糖	豚ひき肉 牛乳	玉葱 にんじん かぼちゃ キャベツ きゅうり かぶ えのきたけ 梨	555kcal	15.2g	2.3g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・梨・りんごを予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。