

令和5年度10月 給食献立表

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
2	23	月	牛乳 クラッカー ハヤシライス アップルドレッシングサラダ かぶスープ オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー ビスケット	米 油 バター 薄力粉 上白糖 三温糖 ビスケット	豚小間肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ 白菜 ぶどうジュース もやし きゅうり りんご かぶ オレンジ とうもろこし	544kcal	15.6g	1.9g
3	17	火	牛乳 コーンスナック ミルクパン かぼちゃコロッケ コールスローサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 高菜ごはん	ミルクパン 油 薄力粉 パン粉 ごま油 マヨドレ 米 上白糖 白いりごま	豚ひき肉 ハム 牛乳	玉ねぎ かぼちゃ キャベツ きゅうり 大根 人参 パナナ 高菜	579kcal	18.6g	2.2g
4	18	水	牛乳 ビスケット 麦ごはん カレイの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁(麩) りんご	牛乳 マドレーヌ	米 押麦 油 三温糖 麩 薄力粉 上白糖 バター	カレイ 大豆水煮 みそ 牛乳 たまご	生姜 干ひじき 人参 いんげん ほうれん草 りんご レモン	540kcal	20.0g	1.6g
5	19	木	牛乳 コーンクッキー カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 浅漬け(キャベツ) 梨	牛乳 きのこごはん	うどん 片栗粉 上白糖 薄力粉 油 米	豚ばら肉 油揚げ 焼きちくわ 牛乳 ツナ	人参 玉ねぎ 小松菜 青のり きゅうり キャベツ 塩昆布 梨 生姜 えのき まいたけ しめじ	523kcal	19.6g	2.8g
6	20	金	牛乳 クラッカー ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 大根サラダ みそ汁(里芋) パナナ	牛乳 なかよしサンド	米 マヨドレ 上白糖 白すりごま ごま油 三温糖 里芋 食パン バター	鶏もも肉 みそ 牛乳	大根 きゅうり 人参 えのき 万能ねぎ パナナ いちごジャム	585kcal	22.0g	1.7g
7	21	土	牛乳 せんべい マーボー豆腐丼 もやしのナムル わかめスープ オレンジ	牛乳 黒糖蒸しパン	米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ホットケーキ粉 黒砂糖	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 牛乳	にんにく 生姜 ねぎ 人参 もやし 小松菜 わかめ とうもろこし オレンジ	538kcal	18.7g	2.0g
10	24	火	牛乳 コーンスナック 小松菜クリームバスタ ブロッコリーサラダ ポトフ パナナ	牛乳 焼きみそおにぎり	スパゲティ 油 薄力粉 バター 三温糖 じゃがいも 米	ベーコン 牛乳 みそ 粉チーズ ウィンナー	小松菜 玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし 人参 キャベツ パナナ	550kcal	18.9g	2.8g
11	25	水	牛乳 ビスケット 麦ごはん 豚バラ大根 納豆和え みそ汁(白菜) 柿	牛乳 麩のきな粉ラスク	米 押麦 ごま油 上白糖 麩 バター	豚ばら肉 ひきわり納豆 みそ 牛乳 きな粉	大根 生姜 万能ねぎ ほうれん草 人参 えのき しいたけ 白菜 柿	507kcal	15.9g	1.3g
12	26	木	牛乳 コーンクッキー 食パン タンドリーチキン コーンサラダ ベーコンスープ りんご	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	食パン マヨドレ 油 上白糖 米 三温糖	鶏もも肉 ヨーグルト ベーコン 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐	にんにく 生姜 白菜 きゅうり とうもろこし 人参 玉ねぎ チンゲン菜 りんご	514kcal	21.6g	2.5g
13	27	金	牛乳 クラッカー ごはん 鮭の西京焼き もやしの塩昆布和え けんちん汁 オレンジ	牛乳 スイートポテト	米 上白糖 白いりごま ごま油 さつまいも バター	鮭 みそ ツナ 油揚げ 鶏もも肉 牛乳 生クリーム	もやし きゅうり 塩昆布 大根 人参 ごぼう ねぎ オレンジ	539kcal	22.6g	1.6g
14	28	土	牛乳 せんべい 豚丼 白菜の磯辺和え みそ汁(玉ねぎ) パナナ	牛乳 マカロニきな粉	米 油 上白糖 麩 マカロニ	豚小間肉 みそ 牛乳 きな粉	生姜 玉ねぎ ビーマン 白菜 人参 きざみのり 万能ねぎ パナナ	528kcal	20.6g	1.2g
16	30	月	牛乳 クラッカー 麦ごはん 鶏肉の塩こうじ焼き ほうれん草の和風和え みそ汁(豆腐) 梨	牛乳 キャロットクッキー	米 押麦 塩こうじ ごま油 上白糖 バター 薄力粉	鶏もも肉 絹豆腐 みそ 牛乳	もやし ほうれん草 人参 しめじ えのき わかめ ねぎ 梨	549kcal	19.7g	1.4g
31	火	コーンスナック	☆ハロウィン献立☆ パン ハンバーグ フレンチサラダ ジュリエンヌスープ パナナ	牛乳 ハロウィンパイ (ウィンナー・かぼちゃ)	ロールパン パン粉 マヨドレ 油 三温糖 パイ生地 上白糖	豚ひき肉 牛乳 ベーコン ウィンナー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 赤パプリカ 人参 えのき パナナ かぼちゃ	550kcal	21.9g	2.3g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・梨・りんご・柿を予定しています。(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。