

令和3年度10月 給食献立表

両国・なかよし保

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	脂質
1	15	金	牛乳 クラッカー ミルクパン コロケ フレンチサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 切干大根おにぎり	ミルクパン 油 じゃがいも 小麦粉 パン粉 砂糖 米	豚ひき肉 牛乳 ベーコン	玉葱 キャベツ きゅうり にんじん かぶ えのきたけ オレンジ 切干大根	554kcal	17.2g	19.4g
2	16	土	牛乳 リッツ 焼肉丼 もやしナムル 中華スープ パナナ	牛乳 コーンフレークスナック	米 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま コーンフレーク マシュマロ	豚もも肉 牛乳	玉葱 にんじん にんにく もやし きゅうり しめじ 葉ねぎ パナナ	504kcal	15.6g	13.4g
4	18	月	牛乳 ビスケット 麦ごはん 豚バラ大根 納豆和え みそ汁(豆腐) りんご	牛乳 きな粉トースト	米 押麦 ごま油 砂糖 食パン バター	豚ばら肉 納豆 豆腐 油揚げ 牛乳 きな粉	大根 生姜 葉ねぎ ほうれん草 にんにく えのきたけ りんご	570kcal	19.0g	22.1g
5	19	火	牛乳 かぼちゃせんべい 五目あんかけ焼きそば 中華きゅうり わかめスープ オレンジ	牛乳 ゆかりおにぎり 大豆とじゃこの甘辛揚げ	蒸し中華麺 油 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま 米	豚もも肉 牛乳 大豆 ちりめんじゃこ	玉葱 にんじん たけのこ 干し椎茸 もやし チンゲン菜 きゅうり わかめ ねぎ オレンジ	534kcal	20.3g	14.2g
6	20	水	牛乳 リッツ ひじきごはん れんこん入りつくね キャベツのごま酢和え すまし汁 パナナ	牛乳 ホットケーキ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま 小麦粉	鶏ひき肉 味噌 はんぺん 牛乳 たまご 豆乳	ひじき にんじん 生姜 玉葱 れんこん キャベツ きゅうり 糸みつば パナナ イチゴジャム	545kcal	20.1g	12.7g
7	21	木	牛乳 おかかせんべい ごはん 鮭のみりん漬焼き 大根のおかかサラダ みそ汁(かぼちゃ) 柿	牛乳 にゅうめん	ごはん 砂糖 ごま油 そうめん	鮭 味噌 牛乳 鶏もも肉	大根 きゅうり にんじん かぼちゃ 玉葱 柿 干し椎茸 ほうれん草	509kcal	21.0g	7.8g
8	22	金	牛乳 クラッカー ロールパン タンドリーチキン じゃがいものフレンチサラダ コーンスープ 梨	牛乳 五平もち	ロールパン じゃがいも 油 米 ごま	鶏もも肉 ヨーグルト 牛乳 味噌	にんにく 生姜 きゅうり にんじん パプリカ 玉葱 コーン コーンクリーム 梨	550kcal	19.9g	17.6g
9	23	土	牛乳 リッツ わかめうどん がんもどきの含め煮 浅漬け(キャベツ・にんじん) パナナ	牛乳 塩昆布おにぎり	うどん 砂糖 米 ごま	わかめ 鶏もも肉 がんもどき 牛乳	ねぎ きゅうり キャベツ にんじん パナナ 塩昆布	547kcal	22.0g	12.9g
11	25	月	牛乳 ビスケット 麦ごはん 鶏肉の甘辛揚げ 青菜とじゃこの和え物 みそ汁(大根) 梨	牛乳 チーズケーキ	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 小麦粉	鶏もも肉 ちりめんじゃこ 味噌 牛乳 クリームチーズ たまご	生姜 小松菜 キャベツ にんじん 大根 梨 レモン	621kcal	21.9g	25.9g
12	26	火	牛乳 かぼちゃせんべい 和風きのこスパゲティ ブロッコリーのおかかマヨ和え チンゲン菜スープ りんご	牛乳 カレーピラフ	スパゲティ 油 片栗粉 マヨドレ 米 オリーブ油	鶏もも肉 牛乳 ウィンナー	玉葱 にんじん しめじ エリンギ 刻み海苔 ブロッコリー コーン チンゲン菜 ねぎ りんご	523kcal	18.8g	14.3g
13	27	水	牛乳 リッツ ごはん ツナ入り卵焼き ☆けんちょう みそ汁(小松菜) 柿	牛乳 スイートポテト	米 油 砂糖 さつまいも 麩 バター	たまご ツナ 豆腐 味噌 牛乳	玉葱 大根 にんじん 小松菜 柿	536kcal	19.0g	14.6g
14	28	木	牛乳 おかかせんべい ごはん 鯖の塩焼き ほうれん草の煮浸し みそ汁(なめこ) パナナ	牛乳 アップルパイ	米 砂糖 パイシート	鯖 油揚げ 豆腐 味噌 牛乳	ほうれん草 にんじん なめこ ねぎ パナナ りんご レモン	605kcal	21.5g	24.5g
29	29	金	牛乳 クラッカー ▼ハロウィン献立▼ ミルクパン パンプキングラタン グリーンサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 ハロウィンクッキー	ミルクパン マカロニ 油 小麦粉 パン粉 砂糖 バター	鶏ひき肉 豆乳 チーズ 牛乳	かぼちゃ 玉葱 しめじ キャベツ きゅうり ブロッコリー にんじん かぶ えのきたけ オレンジ	546kcal	18.0g	22.3g
30	30	土	牛乳 リッツ わかめうどん がんもどきの含め煮 浅漬け(キャベツ・にんじん) パナナ	牛乳 塩昆布おにぎり	うどん 砂糖 米 ごま	わかめ 鶏もも肉 がんもどき 牛乳	ねぎ きゅうり キャベツ にんじん パナナ 塩昆布	547kcal	22.0g	12.9g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・柿・梨を予定しています。(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。

育園

食塩相当量
2.2g
1.6g
1.6g
2.8g
2.3g
2.2g
2.1g
2.3g
1.7g
1.7g
1.2g
1.5g
2.3g
2.3g