

令和3年10月 給食献立表



社会福祉法人悠晴 大島なかよし保育園

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	脂質	食塩相当量
1	15	金	牛乳 カリボテ ご飯 高野豆腐のはさみ煮 キャベツのゆかり和え むらくも汁 柿	牛乳 みそパン	米 黒ごま 片栗粉 上白糖 ホットケーキ粉 サラダ油	凍り豆腐 豚ひき肉 鶏肉 卵 絹ごし豆腐 昆布 かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ ねぎ ほうれん草 柿	590kcal	21.5g	19.8g	1.9g
2	16	土	牛乳 ビスケット おかめうどん じゃが芋の土佐煮 オレンジ	麦茶 カップヨーグルト リッツ	うどん じゃが芋 上白糖 リッツ	牛乳 鶏肉 かつお節 昆布 ヨーグルト	玉ねぎ 人参 干しいたけ 小松菜 さやいんげん オレンジ	500kcal	19.5g	14.8g	2.2g
4	18	月	牛乳 皇せんべい ひじきふりかけご飯 五目玉子焼き ほうれん草のごま酢和え なめこ汁 りんご	牛乳 じゃこトースト	米 上白糖 サラダ油 白ごま 食パン	かつお節 ひじき 卵 豚ひき肉 豆腐 味噌 牛乳	玉ねぎ グリンピース ほうれん草 キャベツ なめこ ねぎ りんご	511kcal	22.7g	15.9g	2.2g
5	19	火	麦茶 カップヨーグルト 和風きのこパスタ 白菜のサラダ かぶスープ ネーブルオレンジ	牛乳 そぼろごはん	スパゲッティ サラダ油 マヨネーズ 上白糖 白ごま 米 三温糖	鶏肉 焼きのり ベーコン 牛乳 豚ひき肉 大豆	玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ 白菜 人参 とうもろこし かぶ かぶの葉 さやいんげん ネーブルオレンジ	573kcal	20.9g	16.1g	2.6g
6	20	水	牛乳 ウエハース 麦ごはん さんまのかば焼き 青菜と人参のおかか和え 野菜のすまし汁 柿	麦茶 ヨーグルトいちごソース ビスケット	米 押麦 片栗粉 サラダ油 上白糖 ソフトビスケット	かつお節 昆布 ヨーグルト	小松菜 人参 大根 玉ねぎ いちごジャム 柿	507kcal	15.8g	18.0g	1.4g
7	21	木	牛乳 どうぶつビスケット ツナトースト フレンチサラダ チキンポトフ グレープフルーツ	牛乳 芋とリンゴのお饅頭	食パン マヨネーズ サラダ油 上白糖 じゃが芋 さつま芋 小麦粉 上新粉	まぐろ缶詰 チーズ 鶏肉 ウインナー うすら卵 牛乳	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン缶 人参 りんご	521kcal	21.0g	20.0g	2.4g
8	22	金	牛乳 カリボテ チキンカレー 人参ドレッシングサラダ 大根スープ 柿	牛乳 りんごゼリー	米 サラダ油 じゃが芋 バター 小麦粉 上白糖	鶏肉 ベーコン 牛乳 寒天	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 大根 パセリ りんごジュース りんご缶詰 柿	535kcal	15.5g	17.7g	2.3g
9	23	土	牛乳 ビスケット 豚のブルコギ丼 中華風きゅうり わかめスープ オレンジ	麦茶 プリン せんべい	米 上白糖 ごま油 片栗粉 カスタードプリン せんべい	豚肉 味噌 わかめ	しょうが 玉ねぎ 人参 えのきたけ きゅうり 葉ねぎ パレシアオレンジ	582kcal	18.4g	10.8g	2.4g
11	25	月	牛乳 皇せんべい 麦ごはん 焼き鮭 即席漬け 豚汁 りんご	牛乳 手作りクリームパン	米 押麦 里芋 サラダ油 丸パン 上白糖 小麦粉	鮭 豚肉 かつお節 味噌 牛乳 卵	かぶ きゅうり 人参 大根 白菜 ねぎ ごぼう りんご	535kcal	23.8g	13.8g	2.3g
12	26	火	麦茶 カップヨーグルト 広東麺 焼き餃子 海藻サラダ オレンジ	牛乳 しらすふりかけご飯	中華麺 ごま油 片栗粉 餃子の皮 サラダ油 上白糖 米 白ごま	豚肉 うすら卵 豚ひき肉 わかめ 牛乳 しらす干し かつお節	もやし 人参 玉ねぎ 白菜 たけのこ キャベツ ねぎ しょうが にんにく きゅうり オレンジ	600kcal	24.4g	17.1g	2.7g
13	27	水	牛乳 ウエハース ご飯 手作りなめたけ 鶏肉のみそ焼き 小松菜と人参の胡麻和え すまし汁 柿	牛乳 小豆のソフトクッキー	米 上白糖 黒ごま 小麦粉 三温糖 サラダ油	鶏肉 味噌 わかめ 豆腐 牛乳 茹で小豆缶	えのきたけ しょうが 人参 小松菜 柿	588kcal	25.8g	18.2g	1.9g
14	28	木	牛乳 どうぶつビスケット 丸パン マカロニグラタン オニオンスープ エリンギのマリネ グレープフルーツ	牛乳 スイートポテト	丸パン マカロニ サラダ油 小麦粉 バター パン粉 上白糖 さつま芋 グラニュー糖	鶏肉 牛乳 粉チーズ ロースハム	玉ねぎ エリンギ 小松菜 パセリ りんご	615kcal	17.7g	28.8g	3.0g
29	金	牛乳 カリボテ ツナピラフ チキンナゲット ポテトサラダ 野菜スープ 柿	牛乳 ハロウィンパイ	米 押麦 サラダ油 バター 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ 上白糖 パイ皮 グラニュー糖	まぐろ缶詰 鶏肉 鶏ひき肉 卵 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 青ピーマン にんにく しょうが きゅうりコーン缶 キャベツ かぼちゃ 柿	673kcal	20.7g	28.0g	2.3g	
30	土	牛乳 ビスケット ご飯 マーボー豆腐 中華サラダ チンゲン菜のスープ パナナ	麦茶 カップヨーグルト せんべい	米 サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 三温糖 白ごま せんべい	豆腐 豚ひき肉 ハム ヨーグルト	ねぎ 人参 干しいたけ しょうが にんにく もやし きゅうり チンゲン菜 パナナ	562kcal	20.2g	10.9g	2.7g	

※感染症対策の為、食具を使って食べる形での提供となります。
 ※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。
 ※今月の果物は、りんご・バナナ・オレンジ・グレープフルーツ・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。）