



# 10月 給食献立表



平成30年

日	曜	昼 食	お や つ	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	エネルギーたんぱく質
1	月	春雨と豚肉の炒め物 いわし揚げ オレンジ	粉乳 ★さつまぼうろ	豚もも・豚ばら・蒸しかまぼこ・鶏卵 さつま揚げ・脱脂粉乳	緑豆はるさめ・なたね油・車糖・ごま ごま油・薄力粉・重曹・黒砂糖	にんじん・キャベツ・青ピーマン・こまつな たまねぎ・えのきたけ・生しいたけ パレンシアオレンジ	456kcal 23.3g
2	火	鶏ごぼう煮 岩石揚げ りんご	粉乳 ★お好み焼きパン	鶏もも・高野豆腐・厚揚げ・鶏卵 脱脂粉乳・ベーコン・干しえび かつお節	さといも・なたね油・車糖・薄力粉 ホットケーキミックス	ごぼう・にんじん・さやいんげん 生しいたけ・大根・ほしひじき 西洋かぼちゃ・えだまめ・りんご たまねぎ・あおのり	460kcal 24.0g
3	水	白身魚のピザ風焼き 温野菜 ミニトマト 豆腐のみそ汁 ももゼリー	粉乳 ★メロンパンクッキー	まだい・エメンタルチーズ ボンレスハム・油揚げ・木綿豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	さつまいも すりおろしゼリーピーチ ホットケーキミックス・無塩バター グラニュー糖	たまねぎ・キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン・こまつな・ミニトマト ぶなしめじ・こねぎ	452kcal 27.2g
4	木	揚げ鶏のオーロラ和え きんぴらごぼう ミニトマト わかめとえのきのスープ パイン缶	粉乳 ★ココアゼリー	鶏もも・豚もも・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・ホイップクリーム	かたくり粉・なたね油・水あめ・車糖	しょうが・にんにく・ごぼう・にんじん たまねぎ・ほんしめじ・にら・こまつな ミニトマト・わかめ・こねぎ・えのきたけ パインアップル缶詰・寒天	469kcal 23.7g
5	金	けんちんうどん 納豆 バナナ	粉乳 ★フレンチトースト	豚もも・油揚げ・糸引き納豆 脱脂粉乳・鶏卵・カル鉄牛乳	うどん・なたね油・食パン 無塩バター・車糖	大根・にんじん・こまつな・ごぼう 生しいたけ・こねぎ・バナナ	450kcal 24.3g
6	土	中華スープ 春巻き 梨	牛乳 ブルーベリータルト	油揚げ・普通牛乳	緑豆はるさめ・じゃがいも・なたね油 春巻き・お米でブルーベリータルト	ほんしめじ・こまつな・にんじん 生しいたけ・えのきたけ・こねぎ・日本なし	457kcal 15.4g
9	火	鶏のパルメザンチーズ焼き ブロッコリーのツナマヨ和え ミニトマト 洋梨ゼリー 大根とにらのスープ	粉乳 ★スイートポテト	鶏もも・パルメザンチーズ まぐろ缶詰・豚ひき肉・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・鶏卵・クリーム	オリーブ油 すりおろしりんごゼリー さつまいも・車糖・無塩バター	ブロッコリー・にんじん・たまねぎ ミニトマト・大根・にら・えのきたけ	464kcal 24.8g
10	水	魚のねぎ味噌焼 スパサラダ ミニトマト キウイフルーツ 豆腐としめじのスープ	粉乳 ★じゃこごまクッキー	まだい・麦みそ・鶏卵・鶏むね 木綿豆腐・煮干し・脱脂粉乳 しらす干し	ごま・車糖・ごま油・マカロニ・スパゲッティ ホットケーキミックス・ごま・無塩バター	しょうが・根深ねぎ・きゅうり・にんじん 切干しだいこん・日本なし・ミニトマト キウイフルーツ・ほんしめじ・えのきたけ こねぎ・こまつな	457kcal 28.3g
11	木	ペンネミート かきたま汁 ヤクルト	粉乳 ★チョコチップ蒸しパン	豚ひき肉・鶏卵・木綿豆腐 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	マカロニ・スパゲッティ・車糖・かたくり粉 ヤクルト400・薄力粉・無塩バター ミルクチョコレート	にんじん・トマト・たまねぎ・えのきたけ こまつな	462kcal 22.3g
12	金	麻婆豆腐 焼シヤモ りんご	粉乳 ★パンプキンドーナツ	豚ひき肉・絹ごし豆腐・麦みそ ししゃも・脱脂粉乳・鶏卵・きな粉	車糖・かたくり粉・なたね油 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ・しょうが・グリーンピース・こまつな りんご・西洋かぼちゃ	455kcal 27.2g
13	土	タンメン 納豆和え バナナ	牛乳 ジャムパン	豚もも・蒸しかまぼこ・糸引き納豆 しらす干し・鶏卵・普通牛乳	中華めん・ごま油・とりがら ぶたがら・ごま・ジャムパン	キャベツ・りょうとうもやし・にんじん こねぎ・たまねぎ・こまつな・バナナ	452kcal 22.9g
15	月	田舎汁 コーンコロッケ 梨	粉乳 ★クロックムッシュ	豚もも・厚揚げ・さつま揚げ・麦みそ 脱脂粉乳・ボンレスハム プロセスチーズ・鶏卵 カル鉄牛乳	じゃがいも・なたね油・コロッケ 食パン・車糖・無塩バター	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・日本なし	459kcal 26.4g
16	火	ポークカレー 福神漬け マカロニサラダ オレンジ	粉乳 ★ツナパン	豚もも・鶏卵・脱脂粉乳 カル鉄牛乳・まぐろ缶詰	じゃがいも・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・グリーンピース・スイートコーン 青ピーマン・西洋かぼちゃ・ブロッコリー 福神漬・きゅうり・かき・オレンジ	462kcal 21.4g
17	水	白身魚のパン粉焼き 春雨の酢の物 ミニトマト もずく豆腐のスープ りんごゼリー	粉乳 ★バナナホイップサンド	まだい・蒸しかまぼこ・鶏卵 絹ごし豆腐・煮干し・脱脂粉乳 ホイップクリーム	薄力粉・パン粉・なたね油 緑豆はるさめ・車糖・ごま油 すりおろしりんごゼリー・食パン	きゅうり・にんじん・りょうとうもやし わかめ・りんご・ミニトマト・おきなわもずく トウモロコシ・バナナ	464kcal 24.8g
18	木	とんかつ ひじきサラダ ミニトマト パイン缶 ミネストローネスープ	粉乳 ★お羊のホットケーキ	豚ヒレ・鶏卵・鶏むね・ベーコン 脱脂粉乳・カル鉄牛乳	薄力粉・パン粉・なたね油 じゃがいも・マカロニ・スパゲッティ ホットケーキミックス・さつまいも・車糖	ほしひじき・きゅうり・にんじん・こまつな スイートコーン・ミニトマト・たまねぎ パインアップル缶詰	441kcal 27.0g
19	金	豚肉と厚揚げの味噌煮 さんまのから揚げ オレンジ	粉乳 ★ごまシュガーパイ	豚もも・厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 麦みそ・さんまのから揚げ 脱脂粉乳	じゃがいも・車糖・なたね油・パイ皮 グラニュー糖・ごま	にんじん・大根・ごぼう・さやいんげん パレンシアオレンジ	459kcal 25.2g
20	土	醤油スパゲッティ 緑黄色野菜カレースープ 味付海苔	牛乳 原宿ドッグ	豚ばら・豚もも・豚ひき肉・普通牛乳	マカロニ・スパゲッティ・なたね油 原宿ドッグ	たまねぎ・にんじん・こまつな・青ピーマン 生しいたけ・えのきたけ・西洋かぼちゃ トマト・にら・味付けのり	453kcal 19.2g
22	月	豚汁 大豆とじゃこの天ぷら 柿	元気ヨーグルト ★ドロップクッキー	豚もも・木綿豆腐・油揚げ・麦みそ だいず・しらす干し・鶏卵	さといも・じゃがいも・なたね油 薄力粉・水・車糖・元気ヨーグルト 無塩バター・ミルクチョコレート	大根・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ごぼう ほんしめじ・さやいんげん・かき	453kcal 18.5g
23	火	園外保育				ビスケット	
24	水	【お誕生会】 炊き込み飯 ミートローフ マセドアンサラダ みかん 豆腐ときのこのスープ フルーツゼリー	麦茶 ケーキ	鶏もも・油揚げ・豚ひき肉・木綿豆腐 普通牛乳・まぐろ缶詰・絹ごし豆腐 煮干し	パン粉・車糖・じゃがいも ショートケーキ	にんじん・たけのこ・たまねぎ・生しいたけ えのきたけ・ごぼう・キャベツ・サラダ ミニトマト・きゅうり・スイートコーン・日本なし ブロッコリー・エリンギ・寒天・みかん ほんしめじ・こねぎ・チンゲンサイ・りんご飲料	
25	木	おでん 野菜のがんもどき 柿	ジョア ★さつま芋のスティックケーキ	鶏もも・蒸しかまぼこ・焼き竹輪 厚揚げ・うずら卵水煮缶詰 さくらえび・木綿豆腐・鶏卵・カル鉄牛乳	さといも・じゃがいも・車糖・なたね油 ながいも・ジョア・薄力粉 無塩バター・さつまいも	大根・にんじん・さやいんげん・ほしひじき キャベツ・ぶなしめじ・柿	445kcal 19.0g
26	金	きびなごの香味揚げ こまつなサラダ ミニトマト 豆腐とえのきのみそ汁 キウイフルーツ	麦茶 ★きな粉おにぎり ★いりこのかりかり揚げ	きびなご・ベーコン・木綿豆腐 油揚げ・麦みそ・煮干し・きな粉	ごま油・かたくり粉・なたね油・ごま 米・車糖・水	しょうが・こまつな・切干しだいこん りょうとうもやし・にんじん・キャベツ・かき きゅうり・ミニトマト・えのきたけ カッパわかめ・こねぎ・キウイフルーツ	430kcal 17.9g
27	土	月見うどん ふりかけ バナナ	牛乳 かぼちゃのカップケーキ	鶏卵・蒸しかまぼこ・焼き竹輪 かつお節・煮干し・しらす干し 普通牛乳	うどん・天かす・車糖・ごま かぼちゃのカップケーキ	こねぎ・わかめ・こまつな・たまねぎ にんじん・ごぼう・ま昆布・あおのり バナナ	444kcal 20.3g
29	月	米粉のとろ〜りシチュー お豆と南瓜のコロッケ りんご	粉乳 ★ココアラスク	豚もも・ウインナー カル鉄牛乳・脱脂粉乳	じゃがいも・上新粉・なたね油 お豆と南瓜のコロッケ・食パン 無塩バター・車糖	にんじん・たまねぎ・西洋かぼちゃ ほんしめじ・りんご	462kcal 20.3g
30	火	白身魚の甘酢あん カレーパスタ ミニトマト 春雨スープ ももゼリー	粉乳 ★野菜パンケーキ	まだい・ベーコン・煮干し・脱脂粉乳 カル鉄牛乳	かたくり粉・なたね油・車糖・水 マカロニ・スパゲッティ・緑豆はるさめ すりおろしゼリーピーチ ホットケーキミックス	しょうが・たまねぎ・にんじん・青ピーマン ミニトマト・こねぎ・えのきたけ	433kcal 23.2g
31	水	焼きそば 海苔の佃煮 青さと厚揚げのスープ オレンジ	粉乳 ★ハロウィンクッキー	豚ばら・豚もも・蒸しかまぼこ 厚揚げ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵	中華めん・ごま油・薄力粉・車糖 無塩バター	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ りょうとうもやし・こまつな・生しいたけ・オレンジ あおさ・えのきたけ・こねぎ・海苔佃煮	453kcal 21.8g

23日(火)～秋の園外保育(おやつは園で準備します。)  
24日(水)～お誕生会・お米0.5合持たせてください。(たんぼほ、すみれ、ひまわり)

中華風ローストチキン 子ども1人分

- 鶏もも肉 40g
- 玉葱 15g
- おろしにんにく 少々
- おろし生姜 少々
- 濃口醤油 2.5g
- 味醂 0.5g
- ごま油 0.5g
- 白ごま 0.3g

- 1・鶏肉に薄切りにした玉葱、すりおろした生姜、にんにく、味醂、醤油、ごま油を加え漬けこむ。
- 2・1にごまをまぶし、オーブンで焼く。



### 栄養素たっぷりのキノコ

秋の食材に欠かせないキノコ。食物繊維・ビタミンD・ミネラルなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れた食材です。キノコを食べることで、便通も良くなります。また、キノコはカリウムが多いので、塩分の過剰摂取を抑制するともいわれます。

- シイタケ・マイタケ⇒免疫力をサポート
- エリンギ⇒食物繊維・ナイアシンが特に豊富。歯ごたえ抜群!
- エノキタケ⇒精神安定に効果的な天然アミノ酸のギャバが豊富