10月給食だより（幼児）

大領乳児保育園

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
1	火	10時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	ごはん タラのフリッター ポテトサラダ キャベツとコーンのスープ	タラ	きゅうり・人参 キャベツ・コーン	精白米 天ぷら粉（小麦）・キャノーラ油 じゃがいも・マヨドレ・上白糖	料理酒・食塩・ケチャップ 食塩 コンソメ
		3時	牛乳 りんごのコンポート	牛乳（乳）	りんご・レモン	上白糖	
2	水	10時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	牛丼 ちくチリ 豆腐の味噌汁	牛肉 竹輪 豆腐・味噌	玉ねぎ・ごぼう・しょうが・青ねぎ 玉ねぎ・にんにく 玉ねぎ・青ねぎ	精白米・上白糖 ごま油・上白糖	濃口醤油・みりん風・料理酒・だし汁 濃口醤油・ケチャップ・ガラスープ・料理酒 だし汁
		3時	牛乳 スティックポテト	牛乳（乳）		じゃがいも・キャノーラ油	食塩
3	木	10時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	ごはん 鶏肉と野菜の甘酢炒め ブロッコリーのごま和え もやしの中華スープ	鶏肉	玉ねぎ・ピーマン ブロッコリー・人参 もやし・小松菜	精白米 上白糖・片栗粉 白ごま・上白糖	ケチャップ・濃口醤油・酢・中華味 濃口醤油 中華味
		3時	牛乳 きな粉ケーキ	牛乳（乳） きな粉		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
4	金	10時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	カレーライス（白ごはん） 大根サラダ チーズ	豚肉 ツナ缶 棒チーズ（乳）	玉ねぎ・人参 大根・きゅうり	じゃがいも・精白米 上白糖・キャノーラ油	とろけるカレー（小麦） 酢・濃口醤油
		3時	牛乳 さつまいもクッキー	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・さつまいも・キャノーラ油	
7	月	10時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	ごはん 肉じゃが キャベツのおかか和え ふの味噌汁	牛肉 花かつお 味噌	玉ねぎ・糸こんにゃく・人参・三度豆 キャベツ・黄パプリカ チンゲン菜	精白米 じゃがいも・上白糖 上白糖 切り麩（小麦）	濃口醤油・みりん風・料理酒・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 りんごゼリー	牛乳（乳）	アップルジュース・クールアガー	上白糖	
8	火	10時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	焼肉チャーハン スマイルポテト 野菜とフォーのスープ	牛肉	しょうが・しいたけ・白ねぎ・コーン チンゲンサイ・もやし・人参	精白米・ごま油 スマイルポテト・キャノーラ油 フォー・ごま油	料理酒・食塩・焼肉のたれ（甘口）・濃口醤油 中華味・濃口醤油
		3時	牛乳 お好み焼き	牛乳（乳） 竹輪・花かつお	キャベツ・人参・あおのり	お好み焼き粉（小麦）	だし汁・天かす（小麦）・お好み焼きソース
9	水	10時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	ごはん 赤魚の磯照り焼き 豆腐サラダ 小松菜の味噌汁	赤魚 豆腐 あげ・味噌	あおのり ブロッコリー・コーン 小松菜	精白米 上白糖	濃口醤油・料理酒・みりん風 和風たまねぎドレッシング だし汁
		3時	牛乳 柿	牛乳（乳）	柿		
10	木	10時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	醤油ラーメン チヂミ みかん缶	豚肉・ナルト	キャベツ・人参・青ねぎ ニラ・玉ねぎ・人参 みかん缶	中華麺（小麦） 小麦粉（小麦）・片栗粉・ごま油	ラーメンスープ・中華味・みりん風 中華味・濃口醤油・味ぽん
		3時	お茶 わかめおにぎり		炊き込みわかめ	精白米	・
11	金	10時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	ごはん マーボー豆腐 もやしとわかめのナムル 白菜のスープ	豆腐・合ミンチ 竹輪	玉ねぎ・人参・グリンピース もやし・きゅうり 白菜・人参	精白米 上白糖・片栗粉・ごま油 上白糖・ごま油	マーボー豆腐の素（甘口）・ケチャップ・濃口醤油・中華味 酢・濃口醤油 中華味・濃口醤油
		3時	牛乳 にんじん蒸しパン	牛乳（乳）	うらごしにんじん	小麦粉（小麦粉）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
15	火	10時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	そぼろまぜ丼 切干大根の煮物 かぼちゃの味噌汁	合ミンチ 味噌	しょうが・ほうれん草・コーン 千切り大根・人参・三度豆 南瓜・玉ねぎ・青ねぎ	精白米・上白糖 上白糖	料理酒・濃口醤油 濃口醤油・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 ホットケーキ	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油・メープルシロップ	ベーキングパウダー・水
16	水	10時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き キャベツの塩昆布和え もやしのスープ	鶏肉	キャベツ・きゅうり・汐ふき昆布 もやし・コーン・青ねぎ	精白米 マーマレードジャム ごま油	料理酒・濃口醤油 中華味・濃口醤油
		3時	牛乳 バナナ	牛乳（乳）	バナナ		
17	木	10時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	焼きそば さつまいもサラダ わかめの味噌汁	豚肉 味噌	キャベツ・人参・玉ねぎ 人参・きゅうり 干わかめ・玉ねぎ	中華麺（小麦）・キャノーラ油 さつまいも・マヨドレ	食塩・焼きそばソース 食塩 だし汁
		3時	お茶 ゆかりおにぎり		ゆかり	精白米	・

日付	曜日	提供時間	献立	主な材料と体内での働き			
				主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	調味料
18	金	１０時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	ごはん 豚肉と野菜のおかか炒め 青のりポテト あげの味噌汁	豚肉・花かつお あげ・味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参 あおのり 大根・ねぎ	精白米 上白糖 じゃがいも	濃口醤油・めんつゆ 食塩 だし汁
		３時	牛乳 コーンフレークバー	牛乳（乳）		コーンフレーク・キャノーラ油	ホワイトマシュマロ
21	月	１０時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	大根葉とじゃこの混ぜご飯 筑前煮 かぼちゃの味噌汁	ちりめん 鶏肉・竹輪 味噌	葉大根・コーン・人参 こんにゃく・人参・大根・しいたけ・グリンピース 南瓜・玉ねぎ	精白米・ごま油 キャノーラ油・上白糖	濃口醤油・みりん風・食塩 料理酒・濃口醤油・みりん風 だし汁
		３時	牛乳 ふのラスク	牛乳（乳）		切り麩（小麦）・キャノーラ油・上白糖	
22	火	１０時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	ごはん タラのマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ もやしの中華スープ	タラ	ブロッコリー・人参 もやし・小松菜	精白米 マヨドレ キャノーラ油・上白糖	料理酒・食塩 濃口醤油・酢 中華味
		３時	牛乳 肉まん風蒸しパン	牛乳（乳） 豚ミンチ	しょうが・玉ねぎ	米粉ホットケーキミックス・上白糖・ごま油・片栗粉	水・料理酒・食塩・濃口醤油
23	水	１０時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のおかか和え ふの味噌汁	牛肉・豆腐 竹輪・花かつお あげ・味噌	白菜・玉ねぎ・糸こんにゃく・人参・グリンピース ほうれん草	精白米 上白糖・サラダ油 上白糖 切り麩（小麦）	濃口醤油・食塩・だし汁 濃口醤油 だし汁
		３時	牛乳 マカロニきな粉	牛乳（乳） きな粉		マカロニ（小麦）・上白糖	
24	木	１０時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	きつねうどん 大根のそぼろ煮 パイン缶	あげ 豚ミンチ	しいたけ・人参・干わかめ 大根・グリンピース パイン缶	うどん（小麦） 上白糖	うどんつゆ・水・みりん風 だし汁・濃口醤油
		３時	お茶 小芋おにぎり			精白米・小芋・上白糖	・ 薄口醤油
25	金	１０時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	中華丼（白ごはん） きゅうりとツナのサラダ わかめのスープ	豚肉・ナルト ツナ缶	玉ねぎ・白菜・しいたけ・チンゲン菜・しょうが きゅうり・もやし 干わかめ・人参	上白糖・片栗粉・ごま油・精白米 上白糖・ごま油	ラーメンスープ・濃口醤油 酢・濃口醤油 中華味・濃口醤油
		３時	牛乳 みかんゼリー	牛乳（乳）	みかん缶		カップゼリーの素オレンジ
28	月	１０時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	ごはん チャプチェ ひじきの煮物 ふの味噌汁	豚肉 竹輪 味噌	キャベツ・しいたけ・人参 ひじき・三度豆・人参 玉ねぎ・青ねぎ	精白米 はるさめ・上白糖・白ごま・ごま油 キャノーラ油・上白糖 切り麩（小麦）	濃口醤油・ラーメンスープ・料理酒 濃口醤油・だし汁 だし汁
		３時	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳（乳） 豆腐		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
29	火	１０時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き 人参しりしり チンゲン菜のすまし汁	鶏肉・味噌 玉子（卵）	人参・玉ねぎ チンゲンサイ・しめじ	精白米 ごま油・上白糖・白ごま キャノーラ油	みりん風・濃口醤油 食塩・濃口醤油 濃口醤油・薄口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		３時	牛乳 スイートポテト	牛乳（乳）		さつまいも・さつまいもペースト	
30	水	１０時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	野菜味噌ラーメン ブロッコリーのツナサラダ オレンジ	豚肉・ナルト・味噌 ツナ缶	白菜・人参 ブロッコリー・コーン オレンジ	中華麺（小麦）	ラーメンスープ・中華味・みりん風・水 和風たまねぎドレッシング
		３時	牛乳 おかかおにぎり	牛乳（乳） 花かつお		精白米	薄口醤油
31	木	１０時	牛乳 ビスケット	牛乳（乳）			ビスケット※
		昼食	チキンライス かぼちゃのチーズ焼き 具だくさん野菜スープ	鶏肉 粉チーズ（乳）	玉ねぎ・人参・三度豆 南瓜・ドライパセリ キャベツ・ほうれん草・コーン	精白米・キャノーラ油 オリーブオイル	ケチャップ・コンソメ コンソメ
		３時	牛乳 マーブル蒸しパン	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水・ココア

1～2歳栄養価の平均　エネルギー（エ）477kcal　たんぱく質（た）17.8g　脂質（脂）14.7g　食塩相当量（食塩）1.4g

★都合により,献立を一部変更することがありますがご了承ください。

★土曜日はパン給食またはお弁当です

★（　）内は小麦,卵,乳を含む製品です。

★マヨドレは卵不使用のマヨネーズタイプのドレッシングです。

★※10時おやつは園より提供になります。