



10月給食だより



大須乳児保育園

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	水	昼食	ご飯 筑前煮 ほうれん草のごま和え 豆腐のみそ汁	鶏肉・竹輪 豆腐・味噌	大根・ごぼう・人参・干しいたけ ほうれん草・もやし・赤パプリカ ねぎ	精白米 上白糖 白ごま・上白糖 	濃口醤油・だし汁 濃口醤油 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
2	木	昼食	ご飯 豚肉の味噌バター炒め かぼちゃの煮物 小松菜のすまし汁	豚肉・味噌 あげ	玉ねぎ・人参・三度豆 南瓜 小松菜	精白米 上白糖・マーガリン（乳） 上白糖	濃口醤油・みりん風 濃口醤油・だし汁 淡口醤油・みりん風・食塩・だし汁
		3時	牛乳 バナナ	牛乳（乳）	バナナ		
3	金	昼食	ご飯 鶏肉のケチャップ焼き ブロッコリーのサラダ 大根スープ	鶏肉	ブロッコリー・カリフラワー・人参 大根・えのき・ドライパセリ	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	料理酒・ケチャップ・濃口醤油 コンソメ・水
		3時	牛乳 ブドウゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素ブドウ・水
6	月	昼食	三色丼 干切大根のサラダ ごぼうのみそ汁	合ミンチ 味噌	玉ねぎ・しょうが・ほうれん草・コーン 干切り大根・きゅうり・人参 ごぼう・キャベツ	精白米・上白糖 上白糖	濃口醤油 濃口醤油・酢 だし汁
		3時	牛乳 スイートポテト	牛乳（乳） 牛乳（乳）		さつまいも・上白糖・マーガリン（乳）	
7	火	昼食	ご飯 炒り豆腐 白菜の塩昆布和え なすのみそ汁	豆腐・豚肉 竹輪 味噌	玉ねぎ・人参・干しいたけ・きぬさや 白菜・人参・汐ふき昆布 なすび・干わかめ	精白米 上白糖・ごま油	濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 かぼちゃケーキ	牛乳（乳）	南瓜	小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
8	水	昼食	ご飯 鶏じゃが キャベツのゆかり和え ふのみそ汁	鶏肉 味噌	玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・三度豆 キャベツ・チンゲン菜・ゆかり ねぎ	精白米 じゃがいも・キャノーラ油・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 だし汁
		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	
9	木	昼食	ご飯 たらのマヨネーズ焼き ひじきの煮物 もやしのみそ汁	たら 大豆 味噌	玉ねぎ・コーン・ドライパセリ ひじき・人参・グリーンピース もやし・小松菜	精白米 マヨドレ・キャノーラ油 上白糖	食塩・料理酒 濃口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 オレンジゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素オレンジ・水
10	金	昼食	スパゲティナポリタン カリフラワーのごま和え バナナ	ツナ 竹輪	人参・ピーマン・玉ねぎ カリフラワー・ブロッコリー バナナ	スパゲッティ（小麦）・キャノーラ油 上白糖・白ごま	ケチャップ・コンソメ 濃口醤油
		3時	お茶 おかかおにぎり	花かつお		精白米	濃口醤油
14	火	昼食	さつまいもご飯 さわらの塩焼き 高野豆腐の煮物 玉ねぎのみそ汁	サワラ 高野豆腐 味噌	人参・きぬさや 玉ねぎ・干わかめ	精白米・さつまいも・黒ごま キャノーラ油 上白糖	料理酒・食塩 食塩 淡口醤油・みりん風・だし汁 だし汁
		3時	牛乳 ココア蒸しパン	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・純ココア
15	水	昼食	焼きそば 大根のツナサラダ 小松菜のスープ	豚肉 ツナ	キャベツ・玉ねぎ・人参 大根・ブロッコリー・コーン 小松菜・人参	中華麺（小麦）・キャノーラ油 マヨドレ	トンカツソース コンソメ・水
		3時	お茶 青菜おにぎり		菜めしの素	精白米	
16	木	昼食	ご飯 鶏肉マーマレード焼き もやしのナムル 白菜のみそ汁	鶏肉 味噌 	もやし・小松菜・コーン 白菜・干わかめ	精白米 マーマレードジャム・キャノーラ油 上白糖・ごま油	濃口醤油 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 フライドポテト	牛乳（乳）		シュースtring・キャノーラ油	食塩

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
17	金	昼食	カレーライス ほうれん草のサラダ 柿	豚肉 竹輪	玉ねぎ・人参 ほうれん草・人参 柿	精白米・じゃがいも・キャノーラ油 マヨドレ	とろけるカレー甘ロ（小麦）・水
		3時	お茶 ババロア	牛乳（乳）			ババロアの素・バニラ味（乳）・水
20	月	昼食	ご飯 たらの竜田揚げ マカロニサラダ かぼちゃのみそ汁	タラ 味噌	しょうが 人参・きゅうり 南瓜・干わかめ 	精白米 上白糖・片栗粉・キャノーラ油 マカロニ（小麦）・マヨドレ	濃口醤油・料理酒 だし汁
		3時	牛乳 青りんごゼリー	牛乳（乳）			カップゼリーの素・青りんご・水
21	火	昼食	ご飯 照り焼きチキン ひじきのサラダ ほうれん草のスープ	鶏肉 ツナ	ひじき・大根・きゅうり ほうれん草・人参	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	濃口醤油・みりん風 コンソメ・水
		3時	牛乳 ふかしもち	牛乳（乳）		さつまいも	
22	水	昼食	ご飯 豚肉の甘酢炒め チンゲン菜の信田和え 干切大根のみそ汁	豚肉 あげ 味噌	玉ねぎ・人参・三度豆 チンゲン菜・もやし・人参 干切り大根・キャベツ	精白米 片栗粉・キャノーラ油・上白糖 上白糖	中華味・濃口醤油・酢 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 ドーナツ	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
23	木	昼食	けんちんうどん キャベツのごまみそ和え いちごヨーグルト	鶏肉・あげ 味噌 ヨーグルト（乳）	大根・ごぼう・人参・しめじ・ねぎ キャベツ・ブロッコリー・コーン	うどん（小麦） 上白糖・白ごま ストロベリージャム・上白糖	淡口醤油・食塩・みりん風・だし汁 みりん風
		3時	お茶 わかめおにぎり		炊き込みわかめ	精白米	
24	金	昼食	ご飯 大根と厚揚げのそぼろ煮 粉ふき芋 えのきのみそ汁	厚揚げ・合ミンチ 味噌	大根・人参・玉ねぎ・三度豆 ドライパセリ えのき・白菜	精白米 キャノーラ油・上白糖・片栗粉 じゃがいも・マーガリン（乳）	濃口醤油・だし汁 食塩 だし汁 
		3時	牛乳 ふのラスク	牛乳（乳）		切り麩（小麦）・マーガリン（乳）・上白糖	
27	月	昼食	こぎつね丼 ほうれん草のおかか和え ふのみそ汁	あげ・ナルト 花かつお 味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース ほうれん草・白菜 干わかめ	精白米・上白糖・片栗粉 上白糖 切り麩（小麦）	濃口醤油・みりん風・だし汁 濃口醤油 だし汁
		3時	牛乳 餃子の皮でアップルパイ	牛乳（乳）	りんご缶	さつまいも・マーガリン（乳）・ギョウザの皮（小麦）・キャノーラ油	
28	火	昼食	ご飯 豚肉のバーベキューソテー フラワーサラダ キャベツのスープ	豚肉 	玉ねぎ・三度豆 ブロッコリー・カリフラワー・人参・コーン キャベツ・人参・ドライパセリ	精白米 上白糖・キャノーラ油 マヨドレ	ケチャップ・トンカツソース コンソメ・水
		3時	牛乳 クッキー	牛乳（乳）		小麦粉（小麦）・上白糖・マーガリン（乳）	
29	水	昼食	ご飯 鶏の唐揚げ もやしの酢の物 チンゲン菜のみそ汁	鶏肉 竹輪 味噌	にんにく もやし・きゅうり チンゲン菜・干しいたけ	精白米 片栗粉・キャノーラ油 上白糖・ごま油	料理酒・濃口醤油 酢・淡口醤油 だし汁
		3時	牛乳 レーズンケーキ	牛乳（乳）	レーズン	小麦粉（小麦）・上白糖・キャノーラ油	ベーキングパウダー・水
30	木	昼食	ご飯 赤魚のごま焼き ピーマンのいろどり炒め 具だくさん味噌汁	赤魚 あげ・味噌	玉ねぎ・人参・コーン・ピーマン 大根・人参・ねぎ	精白米 白ごま・黒ごま・キャノーラ油 ピーマン・ごま油 じゃがいも	濃口醤油・みりん風 濃口醤油・みりん風 だし汁
		3時	牛乳 お好み焼き	牛乳（乳） 竹輪・花かつお	キャベツ・ねぎ	小麦粉（小麦）	だし汁・トンカツソース
31	金	昼食	ご飯 パンプキンシチュー 白菜のフレンチサラダ オレンジ	鶏肉・牛乳（乳）	南瓜・玉ねぎ・人参・グリーンピース 白菜・きゅうり・人参 オレンジ	精白米 キャノーラ油 上白糖・キャノーラ油	クリームシチュー（小麦・乳）・水 酢・食塩
		3時	牛乳 プリン	牛乳（乳）			プリン（乳）・水

1～2歳栄養価の平均 エネルギー（エ）428kcal たんぱく質（た）15.3g 脂質（脂）12.8g 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。