

令和3年度

10月給食献立表

社会福祉法人えどがわ 葛西おひさま保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				血や肉をつくる	熱や力となる	体の調子をよくする	
1	金	ごはん はんぺんチーズサンドフライ にんじんグラッセ ひじき炒り煮 大根となめこみそ汁	牛乳 ココアバナナ	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、ちくわ かつお節、みそ、牛乳、スキムミルク	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉 油、砂糖、バター、白滝、ごま油、チョコスプレー	玉ねぎ、人参、ひじき、かぼちゃ、いんげん 大根、なめこ、ねぎ、バナナ	
2・16・30	土	フルコギ丼 ナムル 春雨スープ	牛乳 ツナしらすパゲティ	豚肉、かにかまぼこ、豆腐、かつお節 牛乳、ツナ、しらす	米、油、砂糖、ごま油、ごま、春雨 スパゲティ、バター	玉ねぎ、人参、ピーマン、しめじ、もやし ほうれん草、きゅうり、ねぎ、わかめ、ひじき	
4・18	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き(★北海道) 野菜納豆和え 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 ポテトドーナツ	鮭、みそ、納豆、豆腐、油揚げ かつお節、牛乳	米、バター、砂糖、ごま、小麦粉、じゃがいも 油	きゃべつ、人参、玉ねぎ、えのき、しめじ コーン、小松菜、もやし、わかめ、ねぎ	
5・19	火	ハヤシライス 塩こうじサラダ 小松菜スープ りんご	牛乳 せんべい汁(★岩手県)	豚肉、生クリーム、チーズ、鶏肉、かつお節 牛乳	米、油、じゃがいも、バター、小麦粉、ごま油 砂糖、ごま、南部せんべい	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ブロッコリー きゅうり、コーン、えのき、小松菜、りんご 大根、ねぎ	
6・20	水	長崎ちゃんぽん(★長崎) 白身魚の甘酢あん トマト フルーツポンチ	牛乳 いがぐり	豚肉、あさり、さつま揚げ、なると、白身魚 スキムミルク、卵、牛乳	中華麺、油、砂糖、さつまいも、小麦粉 そうめん	きゃべつ、人参、もやし、ねぎ、きくらげ トマト、ブロッコリー、バナナ、もも缶 パイン缶、みかん缶	
7・21	木	キャロットロール チキンソテークリームソース 粉ふき芋 いかくんサラダ ベーコンと野菜スープ 牛乳	お茶 カルシウムおにぎり	鶏肉、牛乳、いか、ベーコン、かつお節 しらす、チーズ	パン、油、バター、小麦粉、じゃがいも 砂糖、米、ごま油	玉ねぎ、ピーマン、ほうれん草、ひじき きゃべつ、きゅうり、人参、コーン、チンゲン菜	
8・22	金	芋栗ごはん さわらみそ照り焼き おかか和え 大根と高野豆腐そぼろ煮 はんぺん汁 柿	牛乳 焼きそば	さわら、みそ、かつお節、高野豆腐、豚肉 はんぺん、牛乳	米、栗、さつまいも、ごま、砂糖、焼きそば麺 油	小松菜、もやし、人参、大根、いんげん わかめ、えのき、柿、きゃべつ、ピーマン	
9・23	土	カレーうどん あげじゃが 小松菜のり酢和え	牛乳 ライスコロケ	豚肉、油揚げ、かつお節、チーズ、牛乳 ベーコン	うどん、油、じゃがいも、砂糖、米、パン粉	玉ねぎ、大根、しめじ、いんげん、人参 コーン、小松菜、もやし	
11	月	さんまのかば焼き丼 きゅうり酢の物 のっぺい汁(★新潟県) パインヨーグルト	牛乳 バニラケーキ	さんま、卵、かにかまぼこ、鶏肉、かつお節 ヨーグルト、牛乳、バニラアイス	米、油、砂糖、里芋、蒸しパンミックス	きゅうり、大根、きゃべつ、ねぎ、人参 小松菜、パイン缶	
12・26	火	手作りのりかけごはん 豚肉生姜焼き トマト 春雨サラダ たまごスープ	牛乳 塩ラーメン	しらす、かつお節、豚肉、ハム、豆腐 卵、牛乳	米、ごま、砂糖、油、ごま油、春雨、中華麺	きゃべつ、玉ねぎ、人参、いんげん、トマト コーン、きゅうり、ねぎ、わかめ、もやし	
13・27	水	しっぽくうどん(★香川県) ししゃも竜田揚げ (1・2歳児白身魚) さつまいもレモン煮 柿	牛乳 おかかおにぎり	豚肉、油揚げ、かつお節、さつま揚げ ししゃも、牛乳	うどん、油、砂糖、さつまいも、米、ごま	人参、ごぼう、大根、干しいたけ、ねぎ 小松菜、柿	
14・28	木	ごはん 八宝菜 小魚サラダ もやしと小松菜みそ汁	牛乳 アメリカンドッグ	豚肉、いか、えび、あさり、なると しらす、卵、みそ、かつお節、牛乳、ウインナー	米、油、砂糖、ごま油、ごま、蒸しパンミックス	たけのこ、白菜、ねぎ、人参、玉ねぎ チンゲン菜、きゅうり、きゃべつ、ブロッコリー コーン、もやし、小松菜	
25 お誕生日献立	月	オムライス かりかりベーコンサラダ 中華風スープ ベリーデザート 	牛乳 おたのしみケーキ	鶏肉、卵、ベーコン、牛乳	米、油、バター、砂糖、蒸しパンミックス さつまいも、ホイップクリーム、ビスケット	玉ねぎ、マッシュルーム、人参、きゃべつ ブロッコリー、コーン、ほうれん草、いちご ブルーベリー	
15 運動会 がんばろう献立	金	カツカレーライス ヤングコーンサラダ かきたまスープ 柿 	牛乳 いちごケーキ	豚肉、卵、生クリーム、チーズ、卵 かつお節、牛乳	米、小麦粉、パン粉、油、じゃがいも ごま油、砂糖、ごま、ロールケーキ ホイップクリーム、バター	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、きゃべつ きゅうり、ヤングコーン、小松菜、いちご	
29 ハロウィン献立	金	おぼけかぼちゃカレー りんごサラダ チンゲン菜スープ 	牛乳 ココアメロンパン風トースト	豚肉、大豆、チーズ、卵、豆腐、かつお節 牛乳、スキムミルク	米、油、小麦粉、バター、砂糖 食パン、ごま、春雨 	玉ねぎ、かぼちゃ、人参、エリンギ、きゃべつ きゅうり、りんご、チンゲン菜	
				塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
		*3歳未満児		1.8	491	21	18
		*3歳以上児		2	576	24	19

\*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳がつきます。

日本郷土料理を献立に入れています。

1・2歳児食材変更・・・13・27日 ししゃも→白身魚