



平成30年度  10月給食献立表  社会福祉法人えどがわ西篠崎おひさま保育園

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・22	月	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き もやし中華和え かき玉汁 りんご	牛乳 チーズスコーン	鮭、みそ、鶏肉、卵、豆腐、チーズ 牛乳、かつお節	米、砂糖、油、バター、春雨、ごま、ごま油 片栗粉、小麦粉	きゃべつ、人参、コーン、玉ねぎ、えのき しいたけ、もやし、きゅうり、きくらげ、ねぎ りんご
2・16	火	五目うどん 鶏天 ほうれん草ナムル キウイ	牛乳 芋もち	豚肉、さつま揚げ、かつお節、鶏肉、卵 しらす、牛乳	うどん、油、砂糖、小麦粉、ごま、ごま油 片栗粉、じゃがいも	人参、大根、ごぼう、しいたけ、ねぎ ほうれん草、もやし、キウイ
3・17	水	ベーグルパン チキンピザソース かむかむサラダ 中華風コーンスープ バナナ 牛乳	お茶 たわらのおにぎり スティックきゅうり	鶏肉、チーズ、ツナ、かつお節、牛乳	パン、油、片栗粉、ごま油、砂糖、米	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、マッシュルーム わかめ、きゃべつ、きゅうり、枝豆、切り干し大根 大根、ねぎ、バナナ、海苔
4・18	木	わかめごはん ほっけ塩焼き 白菜和え じゃがいものインド風煮 豆腐となすみそ汁	牛乳 おからケーキ	ほっけ、豚肉、豆腐、みそ、かつお節 牛乳、おから	米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉、バター ごま	白菜、もやし、人参、玉ねぎ、ピーマン なす、レーズン、わかめ
5・19	金	ごはん はんぺんのはさみフライ トマト 切り干し大根の炒め煮 えのきと油揚げみそ汁	牛乳 バターサンド	はんぺん、ツナ、チーズ、卵、ちくわ 油揚げ、かつお節、みそ、牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、小麦粉、パン粉 油、砂糖、パン、マーガリン	玉ねぎ、切り干し大根、ほうれん草、人参 しいたけ、えのき、ねぎ、トマト
6・20	土	ソース焼きそば しゅうまい ブロッコリーおかか和え わかめスープ	牛乳 かぼちゃプリン	豚肉、かつお節、牛乳	焼きそば麺、油、砂糖、片栗粉、ごま油 しゅうまい皮、ごま、プリンの素	玉ねぎ、人参、きゃべつ、もやし、しいたけ ブロッコリー、わかめ、小松菜、ねぎ、かぼちゃ
9・30	火	さんま蒲焼丼 もやしと海苔サラダ のっぺい汁	牛乳 こまっちゃん蒸しパン	さんま、卵、鶏肉、かつお節、牛乳 チーズ	米、小麦粉、片栗粉、油、砂糖、ごま油 ごま、じゃがいも、蒸しパンミックス、バター	グリーンピース、もやし、きゅうり、人参、コーン こんにゃく、海苔、大根、ねぎ、小松菜
10	水	芋栗ごはん 松風焼き 菊花和え 秋の香り汁 ぶどうゼリー 	牛乳 ビーフン	鶏肉、豚肉、豆腐、みそ、かつお節 牛乳、卵	米、さつま芋、栗、ごま、砂糖、パン粉 ゼリーの素、ビーフン、油、ごま油	ねぎ、人参、もやし、ほうれん草、食用菊 しめじ、えのき、玉ねぎ、ピーマン、きゃべつ しいたけ
11・25	木	ごはん マーボー豆腐 ツナときゅうりの酢の物 もやしスープ	牛乳 大学芋	豆腐、豚肉、大豆、みそ、かつお節 ツナ、鶏肉、牛乳	米、油、ごま油、砂糖、片栗粉、じゃがいも ごま、さつまいも	人参、ねぎ、にら、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ きゅうり、大根、わかめ、もやし、チンゲン菜
12・26	金	広東麺 サーモンハンバーグ ゆでブロッコリー みかん	牛乳 あげばん きな粉	豚肉、なると、えび、いか、鮭、豆腐 卵、牛乳、きな粉	中華麺、ごま油、砂糖、片栗粉 ノンエッグマヨネーズ、パン、油	人参、たけのこ、白菜、小松菜、ねぎ しいたけ、ブロッコリー、みかん
13・27	土	焼き鳥丼 高野豆腐卵とじ わかめともやしみそ汁	牛乳 マシュマロサンド	鶏肉、高野豆腐、卵、油揚げ、かつお節 みそ、牛乳	米、砂糖、マシュマロ、クラッカー	グリーンピース、人参、玉ねぎ、きゃべつ ピーマン、しいたけ、わかめ、もやし
15	月	納豆ピビンバ わかめサラダ チキンスープ 柿	牛乳 えびチヂミ	納豆、豚肉、鶏肉、桜えび、卵、牛乳 みそ	米、ごま油、ごま、砂糖、小麦粉、片栗粉	小松菜、切り干し大根、人参、もやし、海苔 わかめ、きゃべつ、きゅうり、しいたけ チンゲン菜、柿、にら
23	火	ごはん すき焼き風煮 小魚サラダ かぼちゃと油揚げみそ汁	牛乳 マドレーヌ	豚肉、かつお節、牛乳、豆腐、しらす 油揚げ、みそ、卵	米、砂糖、ごま、油、蒸しパンミックス バター	ねぎ、こんにゃく、白菜、人参、しめじ、きゅうり きゃべつ、ブロッコリー、コーン、かぼちゃ、玉ねぎ
31	水	ベーグルパン スペイン風オムレツ ブロッコリーとしめじソテー キャロットポタージュ みかん 牛乳	お茶 カップヨーグルト クラッカー	ハム、卵、牛乳、鶏肉、チーズ、生クリーム ヨーグルト	パン、じゃがいも、油、砂糖、バター マカロニ、小麦粉、クラッカー	玉ねぎ、ほうれん草、ブロッコリー、しめじ 赤ピーマン、コーン、人参、みかん
29 ハロウィン献立		おはげごはん ゴーストチップのせバーグ トマト 切り干し大根のヨーグルトサラダ コンソメスープ	牛乳 ハロウィンケーキ	鶏肉、豚肉、卵、牛乳、ちくわ、ヨーグルト	米、パン粉、砂糖、片栗粉、餃子皮、油 ノンエッグマヨネーズ、バター、小麦粉	玉ねぎ、れんこん、トマト、切り干し大根、きゅうり ひじき、人参、しめじ、かぼちゃ、レーズン
24 お誕生日献立		メキシカンピラフ 鮭のボテサラ焼き きゃべつとコーンソテー 大根と卵スープ 柿	牛乳 さつまいもクッキー	鶏肉、鮭、卵、かつお節、牛乳	米、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ、バター、ごま油 片栗粉、さつまいも、ごま	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、グリーンピース きゃべつ、コーン、大根、ねぎ、柿 赤ピーマン
 今月の給食栄養給与量 *3歳未満児 *3歳以上児			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			1.7	506	21	17
			2.1	572	24	18

*10時おやつ・・・1・2歳児は牛乳かつまます。