

令和6年度

10月分給食献立表

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・15	火	キャロットパン スペイン風オムレツ スパゲティソテー ジュリアンスープ バナナ 牛乳	お茶 小松菜おにぎり	ベーコン、卵、牛乳、チーズ、豚肉、かつお節	パン、じゃがいも、油、砂糖、スパゲティ、米 ごま油	玉ねぎ、ほうれん草、マッシュルーム、きゃべつ 大根、コーン、バナナ、小松菜
2・30	水	ごはん ジャージャー豆腐 じゃこサラダ ワンタンスープ	牛乳 おからドーナツきな粉	豆腐、豚肉、みそ、しらす、鶏肉、牛乳 おから、きな粉	米、油、砂糖、ごま油、ごま、ワンタン皮、米粉	玉ねぎ、たけのこ、きゃべつ、人参、ブロッコリー もやし、干しいたけ、小松菜
3・17	木	ごはん ポークチャップ ポテトカルボナーラ 切干大根ナムル えのきと油揚げみそ汁	牛乳 麩ラスク	豚肉、ベーコン、牛乳、生クリーム、油揚げ、かつお節 みそ	米、油、砂糖、小麦粉、じゃがいも、バター、ごま油 ごま、麩	玉ねぎ、マッシュルーム、ブロッコリー、切干大根 きゅうり、もやし、人参、えのき
4・18	金	広東麺 手作りしゅうまい ドラゴンフルーツソースヨーグルト	牛乳 メープルトースト	豚肉、なると、えび、ヨーグルト、牛乳	中華麺、ごま油、砂糖、しゅうまい皮、食パン メイプルシロップ、バター	人参、たけのこ、白菜、きくらげ、玉ねぎ、干しいたけ ドラゴンフルーツソース
5・19	土	ツナと卵チャーハン わかさぎ唐揚げ トマト 豆腐とわかめスープ	牛乳 ショートブレッド	ツナ、卵、わかさぎ、豆腐、かつお節、牛乳	米、油、ごま油、小麦粉、バター、砂糖	玉ねぎ、人参、ねぎ、いんげん、トマト、わかめ
7・21	月	ごはん 家常豆腐 春雨サラダ 白菜スープ	牛乳 きな粉おはぎ	豚肉、生揚げ、みそ、卵、なると、かつお節 きな粉、牛乳	米、油、砂糖、ごま油、春雨、ごま、もち米	玉ねぎ、たけのこ、しめじ、人参、チンゲン菜 コーン、きゅうり、白菜、ねぎ
8・22 ふりかけの日	火	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 高野豆腐のそぼろ煮 きのこ汁	牛乳 バナナドッグ	鮭、みそ、鶏肉、高野豆腐、かつお節、卵、牛乳	米、砂糖、バター、油、蒸しパンミックス	きゃべつ、人参、えのき、しめじ、ひじき、干しいたけ 大根、バナナ、玉ねぎ
9・23	水	さつまいもパン チーズハンバーグ じゃがいもとコーンソ キャロットポタージュ 牛乳	お茶 フルーツポンチ	豚肉、卵、牛乳、チーズ、鶏肉、生クリーム	パン、じゃがいも、油、砂糖、パン粉、バター 小麦粉	玉ねぎ、人参、ねぎ、いんげん、コーン バナナ、もも缶、パイン缶
10・24	木	カレーうどん はんぺんつくね キャベツマヨネーズ和え	牛乳 スイートプール	豚肉、卵、油揚げ、鶏肉、はんぺん、かにかまぼこ 牛乳、かつお節	うどん、パン、パン粉、砂糖、油、ノンエッグマヨネー ズ ごま、小麦粉、バター	玉ねぎ、人参、大根、しめじ、ひじき、きゃべつ きゅうり
12・26	土	スパゲティナポリタン ツナサラダ じゃがいもスープ	牛乳 ボンデケージョ	豚肉、ベーコン、チーズ、ツナ、牛乳、かつお節	スパゲティ、油、砂糖、バター、じゃがいも 白玉粉、小麦粉	人参、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、 きゃべつ、きゅうり、ブロッコリー、ほうれん草
16 お弁当給食	水	ごまじおふりかけごはん れんこんメンチカツ 鶏肉のカレー醤油焼き みかん ブロッコリーのオイスターソース炒め	牛乳 焼きそば	豚肉、鶏肉、ウインナー、牛乳	米、ごま、パン粉、油、砂糖、ごま油、焼きそば麺	れんこん、みかん、ブロッコリー、ピーマン きゃべつ、人参
25 お誕生日献立	金	クロワッサン チキンマカロニグラタン カリポリサラダ 小松菜スープ ベリーデザート	乳酸菌飲料 ライスコロッケ	鶏肉、生クリーム、牛乳、チーズ、ベーコン かつお節	パン、バター、小麦粉、マカロニ、コーンフレーク ごま油、パン粉、米、乳酸菌飲料、砂糖	玉ねぎ、マッシュルーム、きゃべつ、きゅうり、人参 コーン、ひじき、えのき、小松菜、いちご、ブルーベ リー
28	月	五目ラーメン チーズダッカルビ バナナ	牛乳 フレークスナック	豚肉、鶏肉、チーズ、みそ、なると、牛乳	中華麺、ごま油、油、さつまいも、コーンフレーク マシュマロ、バター	白菜、人参、もやし、玉ねぎ、たけのこ、きゃべつ バナナ
29	火	芋栗ごはん メバル西京焼き 小松菜なめたけ和え 鶏肉の甘辛煮 豆腐とわかめみそ汁	牛乳 手作りクリームパン	メバル、みそ、かつお節、鶏肉、豆腐、油揚げ みそ、牛乳、カスタードクリーム	米、さつまいも、ごま、砂糖、じゃがいも、栗 パン	小松菜、人参、えのき、大根、いんげん、わかめ ねぎ
31 ハロウィン献立	木	ハロウィンハムサンド チキンパンキントマトシチュー シーザーサラダ ゼリーミックスフルーツ 牛乳	お茶 さつまいもプリン クラッカー	ハム、ウインナー、鶏肉、生クリーム、牛乳 チーズ	パン、ノンエッグマヨネーズ、じゃがいも、油 小麦粉、バター、砂糖、クルトン、ゼリー、さつまいも クラッカー、ホイップクリーム、プリン素	かぼちゃ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、しめじ いんげん、キャベツ、きゅうり、コーン、ピーマン フルーツミックス缶
11 運動会献立	金	きのこピラフ フレフレはんぺん さつまいもサラダ トマト チンゲン菜とえのきスープ	牛乳 おひさまケーキ	鶏肉、鮭、チーズ、はんぺん、ハム、豆腐 かつお節、卵、牛乳	米、ノンエッグマヨネーズ、さつまいも、砂糖 小麦粉	しめじ、マッシュルーム、人参、きゅうり、トマト えのき、チンゲン菜、いちご
* 3歳未満児			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			1.7	477	19	18

