




令和4年度

10月分給食献立表

社会福祉法人えどがわ 宇喜田おひさま保育園

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・29	土	ごはん スコップコロケ グリーンサラダ ひじきの炒り煮 わかめともやしみそ汁	牛乳 開口笑	牛乳、チーズ、油揚げ、かつお節、みそ 卵	米、じゃがいも、油、パン粉、砂糖 白滝、ごま油、小麦粉、ごま	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、コーン きゃべつ、ひじき、切り干し大根、いんげん わかめ、もやし、小松菜
3	月	ごはん 肉じゃが はんぺん磯辺天ぷら きゃべつごま和え 大根となめこみそ汁 りんご	牛乳 バナナケーキ	豚肉、生揚げ、かつお節、はんぺん、卵 みそ、牛乳	米、じゃがいも、白滝、油、砂糖、小麦粉 ごま、蒸しパンミックス	人参、玉ねぎ、きゃべつ、大根、なめこ えのき、りんご、バナナ
4・18	火	けんちんうどん(*神奈川県) 鶏肉手羽先焼き ブロッコリーツナマヨ和え かぼちゃ甘煮	牛乳 アップルパイ	鶏肉、豆腐、かつお節、ツナ、牛乳	うどん、里芋、砂糖、ごま、ノンエッグマヨネーズ パイ生地	大根、人参、ごぼう、小松菜、ブロッコリー コーン、かぼちゃ、りんご
5・19	水	ごはん 鯖のごまみそ焼き 小松菜ともやし磯和え チャプチェ どさんこ汁(*北海道) 柿	牛乳 きな粉トースト	鯖、みそ、ハム、豚肉、かつお節、牛乳 きな粉	米、ごま、砂糖、ごま油、春雨、じゃがいも バター、パン、マーガリン	小松菜、もやし、きゃべつ、人参、ピーマン 玉ねぎ
6・20	木	ポークカレーライス フルーツサラダ 豆乳かきたまスープ	牛乳 コーンフレーククッキー	豚肉、生クリーム、チーズ、豆乳、卵 牛乳	米、小麦粉、バター、じゃがいも、砂糖 コーンフレーク	玉ねぎ、人参、きゃべつ、きゅうり、りんご パイン缶、しめじ、えのき
7・21	金	キャロットパン 鶏肉のから揚げ 塩こうじサラダ キャロットポタージュ バナナ 牛乳	お茶 温そうめん	鶏肉、ツナ、ベーコン、牛乳、チーズ 生クリーム、さつまあげ、かつお節	パン、砂糖、油、ごま油、ごま、小麦粉、バター そうめん	玉ねぎ、ブロッコリー、きゅうり、ピーマン 人参、バナナ、ねぎ
8・22	土	スパゲティナポリタン しゃぶしゃぶサラダ チンゲン菜と豆腐スープ ストロベリーヨーグルト	牛乳 マドレーヌ	豚肉、チーズ、豆腐、かつお節、ヨーグルト 牛乳、卵	スパゲティ、油、砂糖、バター、ごま油、ごま 春雨、蒸しパンミックス	人参、玉ねぎ、ピーマン、しめじ、きゃべつ きゅうり、わかめ、チンゲン菜、干しいたけ いちご
11・25	火	ごはん 鮭の照り焼き 白菜しらす和え 生揚げのかりんとう揚げ 呉汁(*熊本県)	牛乳 メロンパン りんご	鮭、しらす、生揚げ、油揚げ、大豆、みそ かつお節、牛乳	米、砂糖、ごま油、さつまいも、油、ごま パン	白菜、小松菜、人参、大根、かぼちゃ ねぎ、りんご
12・26	水	しょうゆラーメン てづくりしゅうまい れんこんサラダ バナナ	牛乳 いがくり	豚肉、かつお節、鶏肉、牛乳、スキムミルク 卵	中華麺、油、砂糖、ごま油、しゅうまい皮 ノンエッグマヨネーズ、さつまいも、小麦粉 そうめん	きゃべつ、もやし、人参、にら、玉ねぎ 干しいたけ、れんこん、コーン、バナナ
13	木	さつまいもパン スペイン風オムレツ ブロッコリーとしめじソテー もずくスープ(*沖縄県) カルピスポンチ 牛乳	お茶 焼きそば	卵、ハム、牛乳、ベーコン、鶏肉、かつお節 豚肉	パン、じゃがいも、油、砂糖、マカロニ バター、ごま、カルピス、焼きそば麺	玉ねぎ、ほうれん草、さつまいも、ブロッコリー しめじ、ピーマン、もずく、えのき、人参 バナナ、みかん缶、りんご、パイン缶、きゃべつ
14・28	金	ごはん ハンバーグトマトソース にんじんグラッセ いんげんコーンソテー ワンタンスープ	牛乳 かぼちゃサモサ	豚肉、卵、牛乳、鶏肉、チーズ	米、パン粉、砂糖、バター、じゃがいも わんたん皮、ごま油、餃子皮	玉ねぎ、人参、いんげん、コーン、もやし 干しいたけ、小松菜、かぼちゃ
24	月	さんまかば焼き丼(1・2歳児:白身魚) 石狩汁(*北海道) フルーツ盛合せ	牛乳 パンクキンバード チーズケーキ	さんま、卵、鮭、かつお節、みそ、牛乳 チーズ、生クリーム	米、油、砂糖、じゃがいも、小麦粉	玉ねぎ、きゃべつ、コーン、人参、バナナ みかん、りんご、かぼちゃ
31 (ハロウィン献立)	月	ハロウィンライス かぼちゃシチュー ひじきのカラフルサラダ ブルーベリーヨーグルト 	牛乳 お芋とりんごのスコーン	ツナ、鶏肉、牛乳、ヨーグルト	米、小麦粉、バター、ごま油、砂糖 さつまいも	人参、ブロッコリー、玉ねぎ、しめじ、かぼちゃ ひじき、きゅうり、きゃべつ、コーン ブルーベリー、りんご
お誕生日献立 27	木	キャラクターライス 鶏肉照り焼き チーズサラダ イタリアンスープ	牛乳 モンブラン風	魚ソーセージ、鶏肉、チーズ、ベーコン かつお節、牛乳、豆乳、卵	米、バター、砂糖、油、じゃがいも、パン粉 クラッカー、さつまいも、栗甘露煮	人参、きゃべつ、きゅうり、ピーマン 玉ねぎ、コーン、ほうれん草
お弁当献立 17	月	鮭おにぎり/塩おにぎり 甘栗コロケ しゅうまい ポテト ブロッコリー和え フルーツカクテル りんごジュース 	牛乳 ツナサンド	鮭、牛乳、ツナ	米、ごま、油、コロケ、しゅうまい じゃがいも、さつまあげ、ごま油、りんごジュース パン、ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー、人参、コーン、みかん缶 パイン缶
			塩分(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
			*3歳未満児 1.6	467	19	16
			*3歳以上児 2	539	21	20

\*10時おやつ・・・1・2歳児には牛乳が付きません。 1・2歳児食材変更 9/24(月)さんま→白身魚  
※献立などは材料や仕入れの関係で変更する場合がございます。 今月から日本の郷土料理を入れました。