

令和3年 10月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日	曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
1	金	ごはん 牛丼 かつお和え みそ汁	・米 ・牛肉、玉ねぎ、 かまぼこ 、油、上白糖、さけ、しょうゆ(濃)、出し汁 ・はくさい、きゅうり、人参、糸かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・厚揚げ、だいこん、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの
2	土	かやくうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・うどん、鶏肉、玉ねぎ、ほうれん草、人参、水、出し昆布、出しかつお、しょうゆ(薄)、みりん ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
4	月	超熱ロール(0歳はごはん) 肉だんごと春雨の華風スープ ブロッコリーのマヨネーズあえ 牛乳	・超熱ロール ・鶏ミンチ、酒、しょうゆ(濃)、青ネギ、しょうが、片栗粉、生椎茸、人参、はるさめ、鶏がらスープ、塩、しょうゆ(薄)、水 ・ブロッコリー、人参、ホールコーン、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	鮭おにぎり	鮭おにぎり(1歳) 鮭ぞうすい(0歳) くだもの
5	火	ごはん 寄せ鍋風 磯辺和え	・米 ・鶏肉、マロニー、はくさい、ほうれん草、人参、焼き豆腐、塩、しょうゆ(薄)、みりん、出し汁 ・こまつな、もやし、もみのり、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
6	水	ごはん れんこんのきんぴら さつま汁	・米 ・鶏肉、れんこん、人参、つきこんにやく、すりごま、油、みりん、上白糖、しょうゆ(濃)、出し汁 ・豚肉、木綿豆腐、だいこん、さつまいも、ごぼう、人参、青ネギ、油、出し汁、みそ	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 豆乳ホットケーキ くだもの
7	木	ごはん すき焼き風煮 ほうれん草とささみのおひたし	・米 ・牛肉、焼き豆腐、糸こんにやく、じゃがいも、玉ねぎ、人参、はくさい、グリーンピース、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁 ・ほうれん草、ささみ、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの
8	金	ごはん ポークカレー きゅうりとコーンの甘酢和え	・米 ・豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、 コンソメ 、 カレールー 、りんご、水 ・きゅうり、コーン、酢、油、上白糖、塩・こしょう	牛乳 フレンチポテト くだもの	牛乳 フレンチポテト(1歳) じゃがいももち(0歳) くだもの
9	土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
11	月	食パン(0歳ごはん) かぼちゃのクリームシチュー ツナサラダ 牛乳	・食パン ・鶏肉、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、油、塩・こしょう、 コンソメ 、 シチュールー 、牛乳、水 ・ツナ、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料 ・牛乳	スキムミルク ふかし芋	スキムミルク ふかし芋 くだもの
12	火	ごはん 煮魚(0歳はカレイ) ベーコンとピーマンのソテー みそ汁	・米 ・さば、しょうが、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・ ベーコン 、キャベツ、ピーマン、油、塩、こしょう、 カレー粉 ・だいこん、わかめ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
13	水	ごはん みそおでん 海藻サラダ	・米 ・豚肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにやく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖、しょうゆ(濃) ・わかめ、キャベツ、しらす干し、ゴマドレッシング	牛乳 揚げパン	牛乳 ジャムロールサンド 揚げパン くだもの
14	木	ごはん 野菜炒め かきたま汁	・米 ・豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース ・卵、木綿豆腐、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ヨーグルトの ピーチソースかけ
15	金	栗ご飯 鶏肉の竜田揚げ (0歳は鶏肉のほぐし煮) ポテトとトマトのチーズ焼き コーンと卵のスープ	・米、くり、塩、水 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・じゃがいも、トマト、 チーズ 、塩、こしょう ・クリームコーン、 卵 、パセリ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 人参むしパン くだもの
16	土	カレーうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの 遊ぼう会	・うどん、牛肉、人参、玉ねぎ、青ネギ、油、出し汁、 カレールー 、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
23	土	遊ぼう会			
26	火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
27	水	ごはん ミンチコロッケ (0歳はそぼろ煮) マヨネーズ和え オニオンスープ 長崎ちゃんぽん (0歳はぞうすい) くだもの	・米 ・合ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、塩・こしょう、小麦粉、パン粉、油 ・キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ風調味料 ・鶏肉、玉ねぎ、人参、 パセリ 、 コンソメ 、水、塩、こしょう ・中華めん、豚肉、 かまぼこ 、人参、キャベツ、たけのこ、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、片栗粉 ・くだもの	牛乳 おかし くだもの 牛乳 ジャムサンド	牛乳 おかし くだもの 牛乳 ジャムサンド くだもの
30	土	長崎ちゃんぽん (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、 かまぼこ 、人参、キャベツ、たけのこ、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、片栗粉 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン

献立は、その日の都合により変更する場合があります。

◎アレルギー除去食があります 赤色 卵アレルギー 青色 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	572	20.2	18.2	305	1.9	256	0.3	0.47	36	3.8	1.6
以上児(3～5歳)	603	20.8	18.8	249	2.2	278	0.32	0.41	44	4.6	1.8