

令和 5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
2 ・ 月	食パン(0歳はごはん) 肉だんごと春雨の華風スープ	・食パン ・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)	牛乳 鮭おにぎり	牛乳 鮭おにぎり(1歳) 鮭ぞうすい(0歳) くだもの
23	ブロッコリーのマヨネーズあえ	・ブロッコリー、人参、ホールコーン(缶)、マヨネーズ風調味料		
3 ・ 火	ごはん 煮魚(0歳はかれい) 五色和え	・米 ・さば(切り身)、しょうが、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん ・こまつな、もやし、人参、カニカマ、ホールコーン(缶)、花かつお(破碎粉)、しょうゆ(薄)、上白糖	牛乳 おかし くだもの	牛乳 あべかわ風 くだもの
17	みそ汁	・だいこん、わかめ、出し汁、みそ		
4 ・ 水	ごはん 麻婆豆腐	・米 ・木綿豆腐、豚ミンチ、人参、にら、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、しょうゆ(濃)、上白糖、赤みそ、片栗粉	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おからクッキー くだもの
18	おひたし	・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖		
5 ・ 木	ごはん 野菜いため	・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	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いもようかん くだもの
26	コーンと卵の華風スープ	・クリームコーン(缶)、トマト、たけのこ(水煮)、卵、パセリ、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、片栗粉		
6 金	ごはん 肉と野菜のうま煮	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、糸こんにゃく、厚揚げ、油、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん、出し汁	牛乳 ツナサンド	牛乳 ツナサンド くだもの
7 土	かつお和え かやくうどん (0歳は煮込みうどん) くだもの	・はくさい、きゅうり、人参、花かつお(破碎粉)、しょうゆ(薄)、上白糖 ・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
10 ・ 火	ごはん いそ煮	・米 ・鶏肉、平天、ひじき、じゃがいも、人参、グリーンピース、油、出し汁、上白糖、しょうゆ(濃)、みりん	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
24	ごま和え	・ほうれん草、はくさい、人参、すりごま、しょうゆ(薄)、上白糖		
11 水	ごはん ミンチコロケ(0歳はそぼろ煮) マヨネーズ和え オニオンスープ	・米 ・合ミンチ、じゃがいも、玉ねぎ、人参、油、塩・こしょう、小麦粉(薄力粉)、パン粉、油 ・キャベツ、人参、きゅうり、マヨネーズ風調味料、塩 ・鶏肉、玉ねぎ、パセリ、コンソメ、水、塩、こしょう	牛乳 コーンの米粉おやき	牛乳 コーンの米粉おやき くだもの
12 木	ごはん すきやき風煮 胡瓜の白す和え	・米 ・牛肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、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 ・きゅうり、わかめ、しらす干し、酢、上白糖、しょうゆ(薄)	牛乳 おかし	牛乳 豆乳もち くだもの
13 ・ 金	ごはん ポークカレー	・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、カレールウ、りんご、水	牛乳 揚げパン	牛乳 揚げパン(1歳) ジャムロールサンド(0歳) くだもの
27	柿サラダ★	・かき、キャベツ、きゅうり、酢、油、上白糖、塩・こしょう		
14 土	スパゲティミートソース (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
16 ・ 月	超熟ロール(0歳はごはん) かぼちゃのクリームシチュー	・超熟ロール ・鶏肉、かぼちゃ、玉ねぎ、人参、油、塩・こしょう、コンソメ、牛乳、シチュールウ、水	牛乳 にらぞうすい	牛乳 にらぞうすい くだもの
30	ツナサラダ	・ツナ、人参、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ風調味料		
19 木	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし くだもの	牛乳 おかし くだもの
20 金	栗ご飯 鶏肉の竜田揚げ (0歳は鶏肉のほぐし煮) 磯部和え みそ汁	・米、くり(ゆで)、塩、水 ・鶏もも皮なし、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、油 ・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(薄)、上白糖 ・じゃがいも、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 いちごむしパン くだもの
21 土	五目ラーメン (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、はくさい、人参、もやし、かまぼこ、青ネギ、油、鶏がらスープ、水、塩、こしょう、しょうゆ(薄) ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
25 水	ごはん きのこ牛肉の生姜焼き ポイルキャベツ みそ汁 味付けのり	・米 ・牛肉、生椎茸、えのき茸、本しめじ、しょうが、しょうゆ(濃)、みりん、酒、油 ・キャベツ ・油あげ、玉ねぎ、青ネギ、出し汁、みそ ・味付けのり	牛乳 豆乳ホットケーキ	牛乳 豆乳ホットケーキ くだもの
28 土	スパゲティナポリタン (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ、油、ロースハム、マッシュルーム、玉ねぎ、人参、ピーマン、油、塩・こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
31 火	ごはん 揚げぎょうざ(0歳は煮魚) ひじきと白菜のサラダ すまし汁	・米 ・ぎょうざ、油 ・ひじき、きゅうり、はくさい、人参、花かつお(破碎粉)、しょうゆ(薄)、酢、上白糖、油、塩 ・木綿豆腐、えのき茸、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの

★印は0・1歳児クラスにはつきません。
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)	580	20.2	18.5	303	2	261	0.3	0.46	37	3.8	1.5
以上児(3～5歳)	611	20.7	18.9	244	2.3	276	0.31	0.4	43	4.5	