

令和6年 10月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
1	15	火	牛乳 コーン スナック 麦ごはん 豚バラ大根 もやしの磯辺和え みそ汁(ほうれん草) パナナ	麦茶 いちごヨーグルト せんべい	米 押麦 ごま油 上白糖 せんべい	豚バラ肉 みそ ヨーグルト 生クリーム	大根 生姜 万能ねぎ もやし きゅうり いちごジャム 人参 きざみのり ほうれん草 えのき パナナ	588kcal	16.3g	1.2g
2	16	水	牛乳 のりもの ビスケット ごはん さばのごま味噌焼き 白菜の煮ひたし すまし汁(豆腐) 柿	牛乳 チキンナゲット	米 白すりごま 上白糖 油 三温糖 マヨドレ 薄力粉 片栗粉	さば みそ 油揚げ 絹豆腐 わかめ 牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐	生姜 小松菜 白菜 人参 しいたけ 昆布 柿	516kcal	25.0g	1.7g
3	17	木	牛乳 コーン クッキー ロールパン チーズオムレツ ブロッコリーサラダ チキンスープ パナナ	牛乳 五平もち	ロールパン 油 ジャガ芋 三温糖 上白糖 米	ベーコン たまご 牛乳 チーズ ツナ 鶏もも肉 みそ	玉ねぎ ほうれん草 ブロッコリー とうもろこし 人参 パナナ	526kcal	24.5g	2.5g
4	18	金	牛乳 リッツ 煮込みうどん 里芋の唐揚げ かぶの浅漬け りんご	牛乳 高野豆腐のそぼろごはん	うどん 片栗粉 里芋 上白糖 油 米 三温糖	鶏もも肉 牛乳 鶏ひき肉 高野豆腐	白菜 人参 しいたけ 万能ねぎ 生姜 にんにく きゅうり りんご	536kcal	18.5g	2.2g
5	19	土	牛乳 せんべい タコライス コールスローサラダ 野菜スープ オレンジ	牛乳 大学芋	米 油 上白糖 三温糖 さつま芋	豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり とうもろこし オレンジ	518kcal	15.1g	1.8g
7	21	月	牛乳 リッツ ごはん 鶏肉の照り焼き ほうれん草の和風和え みそ汁(麩) 柿	牛乳 マシュマロおこし	米 ごま油 上白糖 バター コーンフレーク マシュマロ 麩	鶏もも肉 油揚げ みそ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 しめじ えのき 万能ねぎ 柿	510kcal	19.5g	1.7g
8	22	火	牛乳 コーン スナック 麻婆豆腐丼 チンゲン菜のナムル ニラ玉スープ オレンジ	牛乳 にんじんフリッツ	米 ごま油 三温糖 油 片栗粉 上白糖 薄力粉	豚ひき肉 みそ 木綿豆腐 ツナ たまご 牛乳 粉チーズ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 干し椎茸 チンゲン菜 もやし とうもろこし にら オレンジ	526kcal	21.7g	2.1g
9	23	水	牛乳 のりもの ビスケット 食パン タンドリーチキン ポテトサラダ かぶスープ パナナ	牛乳 青菜チャーハン	食パン マヨドレ ジャガ芋 米 油	鶏もも肉 ヨーグルト ハム 牛乳 豚小間肉	にんにく 生姜 きゅうり かぶ 玉ねぎ 人参 パナナ 小松菜	560kcal	22.3g	2.2g
10	24	木	牛乳 コーン クッキー 麦ごはん 鮭のみりん漬焼き ひじきの煮物 みそ汁(さつま芋) りんご	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	米 押麦 油 三温糖 さつま芋 上白糖 薄力粉	鮭 油揚げ 高野豆腐 みそ 牛乳	干しひじき 人参 いんげん 玉ねぎ りんご かぼちゃ	541kcal	21.6g	1.2g
11	25	金	牛乳 リッツ タンメン 鶏天 中華風きゅうり パナナ	牛乳 さつま芋と栗のおこわ	中華麺 ごま油 上白糖 マヨドレ 天ぷら粉 油 三温糖 米 もち米 さつま芋 栗	豚バラ肉 なると 鶏ささみ 牛乳	生姜 キャベツ 人参 とうもろこし にんにく きゅうり パナナ	560kcal	24.3g	2.5g
12	26	土	牛乳 せんべい 豚丼 白菜のおかか和え みそ汁(わかめ) オレンジ	牛乳 クラッカー-ジャムサンド (いちご)	米 油 白滝 上白糖	豚小間肉 かつお節 わかめ みそ 牛乳	生姜 にんにく 玉ねぎ 人参 小松菜 白菜 オレンジ いちごジャム	522kcal	19.8g	0.9g
/	28	月	牛乳 リッツ ミートソーススパゲティ パナナ アップルドレッシングサラダ コーンスープ	牛乳 枝豆チーズごはん	スパゲティ 油 薄力粉 三温糖 米	豚ひき肉 粉チーズ 牛乳 チーズ	にんにく 玉ねぎ 人参 ビーマン キャベツ 塩昆布 パナナ きゅうり りんご とうもろこし クリームコーン 枝豆	588kcal	21.8g	2.3g
/	29	火	牛乳 コーン スナック 麦ごはん すき焼き風煮物 粉ふき芋 みそ汁(なめこ) オレンジ	牛乳 メロンパントースト	米 押麦 ごま油 白滝 三温糖 ジャガ芋 食パン バター 薄力粉	豚小間肉 焼き豆腐 みそ たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 白菜 青のり 大根 なめこ オレンジ	583kcal	22.6g	2.0g
/	30	水	牛乳 のりもの ビスケット ごはん あんかけつくね 納豆和え みそ汁(白菜) 柿	牛乳 さつまりんご春巻き	米 上白糖 片栗粉 さつま芋 春巻きの皮 油	鶏ひき肉 赤みそ みそ ひきわり納豆 牛乳	生姜 れんこん 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのき しいたけ 白菜 柿 りんご	525kcal	19.3g	1.5g
/	31	木	牛乳 コーン クッキー おばけハヤシライス フレンチサラダ コンソメスープ りんご	牛乳 ハロウィンクッキー (かぼちゃ・ココア)	米 油 バター 薄力粉 上白糖 三温糖	豚小間肉 ベーコン 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム しめじ キャベツ チンゲン菜 グリーンピース きゅうり 赤パプリカ パナナ かぼちゃ	539kcal	14.7g	2.3g

※今月の果物は、バナナ・オレンジ・りんご・柿を予定しています。(入荷状況により日々の使用を決定しています。)

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。