



10月 献立表



令和3年

こむぎ保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ミートソーススパゲティ コンソメスープ ほうれん草とささ身のサラダ バナナ	塩昆布おにぎり 小魚	豚ひき肉 鶏肉 煮干し	スパゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米	玉ねぎ 人参 白菜 えのき茸 ほうれん草 もやし バナナ 塩昆布	トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水
2 土	豚丼 味噌汁 じゃが芋のバターおかか和え オレンジ	キャロットパンケーキ 牛乳	豚肉 味噌 木綿豆腐 かつお節 牛乳	米 油 じゃが芋 無塩バター 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが 昆布 干しいたけ わかめ 長ねぎ 青のり オレンジ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん ベーキングパウダー
4 月	ご飯 味噌汁 たらのごま照り焼き 切干大根のサラダ りんご	中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 ごま 油 ごま油 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 小松菜 人参 りんご	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 殺物酢 ベーキングパウダー
5 火	ゆかりご飯 具沢山汁 ツナ入り玉子焼き 野菜の味噌和え バナナ	スイートパンキン 牛乳	厚揚げ ツナ 鶏肉 味噌 スキムミルク 牛乳	米 厚揚げ ごま 砂糖 無塩バター	ゆかり 昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ たら 白菜 ほうれん草 バナナ 南瓜	水 こいちしょうゆ 塩 みりん
6 水	中華丼 ワンタンスープ 春雨と野菜のサラダ チーズ	オレンジゼリー	豚肉 干しえび チーズ	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ワンタン 春雨 油 ごま	白菜 玉ねぎ チンゲン菜 人参 しめじ わかめ きゅうり コーン オレンジジュース アガー	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 殺物酢 万能つゆ
7 木	ご飯 味噌汁 ハンバーグ ブロッコリーともやしのりし和え バナナ	黄桃蒸しパン 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 長ねぎ 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 焼きのり バナナ 黄桃缶	水 塩 トマトケチャップ 中華ソース こいちしょうゆ ベーキングパウダー
8 金	【寒露】さつま芋ご飯 まいしたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き キャベツとかかりしらす和え 柿	いなりご飯	鶏肉 味噌 しらす 油揚げ	米 さつま芋 小切粒 砂糖 油 ごま油 ごま	昆布 干しいたけ 人参 まいしたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 かき	水 塩 こいちしょうゆ みりん 料理酒 殺物酢
9 土	ご飯 味噌汁 厚揚げと豚肉のケチャップ炒め 白菜のお浸し バナナ	ミルクくずもち	味噌 厚揚げ 豚肉 かつお節 牛乳 きな粉	米 さつま芋 油 砂糖 片栗粉	昆布 干しいたけ 切干大根 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 白菜 チンゲン菜 バナナ	水 料理酒 トマトケチャップ 塩 こいちしょうゆ
11 月	ご飯 すまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 野菜炒め オレンジ	ソフトクッキー 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 油 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ コーン 干しいたけ 小松菜 人参 オレンジ	水 こいちしょうゆ 塩 万能つゆ みりん 料理酒 チキンスープの素 ベーキングパウダー
12 火	お野菜パン 野菜スープ 豚ひき肉とほうれん草の玉子焼き もやしときゅうりのマヨ醤油和え バナナ	味噌おにぎり 小魚	鶏肉 豚ひき肉 味噌 煮干し	野菜パン 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	白菜 人参 コーン 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり バナナ	チキンスープの素 塩 水 こいちしょうゆ みりん
13 水	ご飯 根菜汁 さんまの塩焼き 白菜の和え物 オレンジ	マフィン 牛乳	さんま 鶏肉 牛乳	米 ごま油 無塩バター 砂糖 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 えのき茸 万能ねぎ 白菜 きゅうり オレンジ	水 こいちしょうゆ 塩 料理酒 ベーキングパウダー
14 木	麦ご飯 チキンカレー ひじきと大根のサラダ りんごゼリー	焼き芋 牛乳	鶏肉 牛乳	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋	玉ねぎ 人参 ひじき 大根 りんごジュース アガー	水 カレール 殺物酢 塩
15 金	ご飯 味噌汁 肉豆腐 野菜の人参ドレッシング和え りんご	クリームあんみつ	味噌 豚肉 木綿豆腐 クリーム あずき	米 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 小松菜 なめこ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ キャベツ もやし わかめ りんご 寒天 黄桃缶 バナナ	水 万能つゆ みりん 人参ドレッシング
16 土	ピビンパ丼 中華スープ 中華サラダ チーズ	蒸しパン 牛乳	豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 薄力粉	しょうが ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン 干しいたけ 大根 チンゲン菜	水 こいちしょうゆ チキンスープの素 殺物酢 ベーキングパウダー
18 月	ご飯 味噌汁 つくね焼き 手作りのめたけ和え オレンジ	スイートポテト 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳 スキムミルク	米 小切粒 薄力粉 片栗粉 油 ごま 無塩バター	昆布 干しいたけ 大根 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 ごぼう しょうが 白菜 小松菜 えのき茸 オレンジ	水 料理酒 みりん 万能つゆ
19 火	にゅうめん ちくわのカレー風味揚げ キャベツの味噌マヨ和え バナナ	わかめおにぎり 小魚	油揚げ 焼き竹輪 味噌 煮干し	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 ごま ノンエッグマヨネーズ 米	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ ほうれん草 バナナ わかめご飯の素	万能つゆ 水 こいちしょうゆ 塩 水 ルー粉
20 水	雑穀ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き 白菜のトマトドレッシングサラダ チーズ	マシュマロおこし 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏肉 牛乳	米 きび 黒米 マーマレード コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	昆布 干しいたけ キャベツ たら 白菜 大根 きゅうり	水 こいちしょうゆ 料理酒 トマトドレッシング
21 木	ハヤシライス ごぼうサラダ ジャムヨーグルト	カップケーキ 牛乳	豚肉 ヨーグルト スキムミルク 鶏卵 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 人参 タイストマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 りんごソース	水 ハヤシソース ベーキングパウダー
22 金	【霜降】きのご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふろふき大根 柿	あんまん 牛乳	油揚げ さわか 味噌 あずき 牛乳	米 小切粒 砂糖 ごま 中力粉 油	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 昆布 干しいたけ 人参 長ねぎ 大根 万能ねぎ かき	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ ベーキングパウダー
23 土	ご飯 味噌汁 豆腐の五目煮 粉ふき芋 りんご	マカロニきな粉 小魚 牛乳	味噌 木綿豆腐 豚肉 きな粉 煮干し 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ マンガン菜 白菜 人参 青のり りんご	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 塩
25 月	ご飯 中華玉子スープ さつま芋入り蒸し団子 春雨の炒め物 チーズ	豆乳プリン	鶏肉 豚ひき肉 チーズ 豆腐 きな粉	米 ごま油 さつま芋 片栗粉 春雨 油 砂糖	大根 たら 人参 万能ねぎ 白菜 アガー	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 料理酒 万能つゆ 塩
26 火	ご飯 ミルクスープ 豆腐ステーキのごソース マカロニサラダ オレンジ	しらすチャーハン	牛乳 スキムミルク 木綿豆腐 豚ひき肉 しらす	米 薄力粉 油 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま油	玉ねぎ 人参 コーン しめじ えのき茸 ビーマン きゅうり オレンジ 長ねぎ	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ
27 水	親子丼 味噌汁 青菜と小えびの煮浸し りんご	お好み焼き 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 高野豆腐 干しえび 豚肉 かつお節 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 ノンエッグマヨネーズ	人参 玉ねぎ 昆布 干しいたけ 南瓜 わかめ チンゲン菜 もやし りんご キャベツ 青のり	水 万能つゆ ベーキングパウダー 塩 中華ソース
28 木	ご飯 味噌汁 まぐろフライ 白菜の海苔和え バナナ	ジャムサンド	味噌 まぐろフライ	米 油 片栗粉 食パン	昆布 干しいたけ キャベツ 大根 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 人参 焼きのり バナナ りんごソース	水 トマトケチャップ 中華ソース こいちしょうゆ
29 金	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン きのこスープ シーフードサラダ 柿	二色ゼリー	鶏肉 牛乳 チーズ えび	米 油 ホワイトソース パン粉 砂糖 ごま ごま油	南瓜 玉ねぎ パセリ しめじ エリンギ えのき茸 チンゲン菜 わかめ キャベツ 人参 かき オレンジジュース アガー ぶどうジュース	水 チキンスープの素 塩 こいちしょうゆ 殺物酢
30 土	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え オレンジ	ケチャップライスおにぎり 小魚 牛乳	味噌 豚肉 煮干し 牛乳	米 小切粒 じゃが芋 油 砂糖 ごま 無塩バター	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし オレンジ コーン ビーマン	水 万能つゆ みりん こいちしょうゆ トマトケチャップ 塩 チキンスープの素

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
目標量	585	20.5	16.9	270	1.6
平均量	588	21.5	17.5	264	1.6
目標量	475	16.6	13.7	225	1.5
平均量	475	17.3	14.1	205	1.3

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。