



# 10月献立表



令和4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 土	鶏丼 味噌汁 白菜のお浸し バナナ	きな粉蒸しパン 牛乳	鶏肉 味噌 木綿豆腐 かつお節 きな粉 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが 昆布 干しいたけ えのき草 チンゲン菜 白菜 もやし バナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん ベーキングパウダー
3 月	青のりご飯 すまし汁 ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え オレンジ	スイートパンブキン 牛乳	鶏卵 ツナ 味噌 スキムミルク 牛乳	米 小切麩 砂糖 無塩バター	青のり 昆布 干しいたけ 大根 万能ねぎ 玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参 オレンジ 南瓜	水 塩 こいくちしょうゆ みりん
4 火	ご飯 味噌汁 TaかRa箱〜きのごソースがけ〜 はりはり漬け バナナ	中華風カステラ 牛乳	味噌 高野豆腐 たら 鶏卵 牛乳	米 しゅうまいの皮 砂糖 片栗粉 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 白菜 たら 小松菜 玉ねぎ ほうれん草 しめじ まいたけ 切干大根 きゅうり バナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 ベーキングパウダー
5 水	ご飯 味噌汁 豚肉のカレー風味炒め チンゲン菜のごま和え チーズ	ぶどうゼリー	味噌 豚肉 チーズ	米 油 ごま 砂糖	昆布 干しいたけ 南瓜 えのき草 長ねぎ キャベツ ピーマン しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参 ぶどうジュース アガー	水 カレー粉 万能つゆ 料理酒 こいくちしょうゆ
6 木	ご飯 味噌汁 野菜入り蒸し団子 白菜サラダ りんご	マープル蒸しパン 牛乳	味噌 油揚げ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり コーン りんご	水 料理酒 万能つゆ 塩 ベーキングパウダー ココア
7 金	【寒露】さつまいろご飯 まいたけのすまし汁 鶏肉のねぎ味噌焼き 手作りなめたけ和え 柿	いなりご飯	鶏肉 味噌 油揚げ	米 さつまいろ 小切麩 砂糖 ごま	昆布 干しいたけ 人参 まいたけ 長ねぎ キャベツ ほうれん草 えのき草 かき	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 料理酒 万能つゆ 穀物酢
8 土	中華丼 中華スープ 春雨と野菜のサラダ バナナ	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 木綿豆腐 干しえび 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま コーンフレーク 無塩バター マシュマロ	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 干しいたけ 万能ねぎ きゅうり バナナ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ
11 火	ご飯 味噌汁 さばの唐揚げ 大根のゆかり和え りんご	焼き芋 牛乳	味噌 さば 牛乳	米 じゃが芋 片栗粉 油 さつまいろ	昆布 干しいたけ 長ねぎ ほうれん草 しょうが 大根 きゅうり 人参 ゆかり りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒
12 水	麦ご飯 根菜汁 さんまの塩焼き トマトドレッシング和え オレンジ	そぼろおにぎり 小魚	さんま 豚ひき肉 煮干し	米 押し麦 ごま油 砂糖	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 えのき草 万能ねぎ 白菜 ほうれん草 オレンジ しょうが	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 トマトドレッシング
13 木	野菜パン コンソメスープ チーズ入りオムレツ 小松菜のソテー バナナ	マカロニきな粉	鶏卵 ウインナー チーズ 牛乳 きな粉	野菜パン 無塩バター 油 マカロニ 砂糖	キャベツ 人参 しめじ 玉ねぎ もやし 小松菜 バナナ	チキンスープの素 塩 水 トマトケチャップ
14 金	ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ りんごゼリー	フルーツパン 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー キャベツ コーン りんごジュース アガー	水 カレーウ 塩
15 土	ご飯 味噌汁 肉豆腐 かぼちゃのおかか和え オレンジ	あんこクッキー 牛乳	味噌 豚肉 木綿豆腐 かつお節 こしあん 牛乳	米 小切麩 片栗粉 薄力粉 油 砂糖	昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ 南瓜 チンゲン菜 オレンジ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
17 月	にゅうめん 鶏天 キャベツの酢の物 チーズ	ケチャップライス	油揚げ 鶏肉 チーズ	そうめん 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 米 無塩バター	干しいたけ 人参 万能ねぎ キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン ビーマン	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 穀物酢 トマトケチャップ チキンスープの素
18 火	ご飯 味噌汁 和風ミートローフ ごまサラダ オレンジ	鬼まんじゅう 牛乳	味噌 豚ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 ごま さつまいろ 薄力粉	昆布 干しいたけ えのき草 わかめ チンゲン菜 玉ねぎ 大根 人参 ほうれん草 オレンジ	水 塩 万能つゆ 穀物酢 こいくちしょうゆ
19 水	雑穀ご飯 コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き 人参ドレッシング和え バナナ	カップケーキ 牛乳	鶏肉 鶏卵 牛乳	米 きび 黒米 じゃが芋 マーマレード 無塩バター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 水菜 白菜 人参 きゅうり バナナ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 料理酒 人参ドレッシング ベーキングパウダー
20 木	ハヤシライス ごぼうサラダ オレンジ	ミルクかん	豚肉 牛乳	米 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ ごぼう もやし 小松菜 コーン オレンジ 寒天	水 ハヤシベース 塩
21 金	【霜降】きのご飯 すまし汁 さわらの照り焼き ふるふき大根 りんご	カレーまん 牛乳	油揚げ さわら 味噌 豚ひき肉 チーズ 牛乳	米 小切麩 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 ほうれん草 大根 万能ねぎ りんご 玉ねぎ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 万能つゆ ベーキングパウダー カレー粉 泡盛ウツ トマトケチャップ
22 土	ご飯 味噌汁 豚肉の五目煮 粉ふき芋 バナナ	しらすチャーハン	味噌 豚肉 厚揚げ しらす	米 ごま油 砂糖 片栗粉 じゃが芋	昆布 干しいたけ 切干大根 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 人参 青のり バナナ 長ねぎ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 料理酒 塩
24 月	ご飯 味噌汁 ひじき入りつくね ほうれん草と油揚げの煮浸し オレンジ	ソフトクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 油揚げ 鶏卵 牛乳	米 薄力粉 片栗粉 無塩バター 薄力粉	昆布 干しいたけ 南瓜 万能ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき ほうれん草 キャベツ オレンジ	水 塩 万能つゆ ベーキングパウダー
25 火	わかめご飯 コンソメスープ まぐろフライ スパゲティサラダ チーズ	味噌おにぎり 小魚	まぐろフライ チーズ 味噌 煮干し	米 油 片栗粉 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ごま	わかめご飯の素 白菜 人参 しめじ きゅうり コーン	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース みりん
26 水	親子丼 味噌汁 なめたけ和え ジャムヨーグルト	キャロットパンケーキ 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 油揚げ ヨーグルト スキムミルク 牛乳	米 さつまいろ 砂糖 薄力粉 油	人参 玉ねぎ 昆布 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 もやし なめ茸 りんごソース	水 万能つゆ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
27 木	ご飯 すまし汁 マーボー豆腐 白菜の酢味噌和え バナナ	にらせんべい 牛乳	木綿豆腐 豚ひき肉 味噌 干しえび 牛乳	米 小切麩 油 砂糖 片栗粉 ごま油 薄力粉	昆布 干しいたけ 大根 わかめ 長ねぎ しょうが にんにく 白菜 ほうれん草 人参 バナナ たら	水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 チキンスープの素 穀物酢
28 金	三色丼 味噌汁 春雨の炒め物 オレンジ	マフィン 牛乳	鶏肉 鶏卵 味噌 牛乳	米 油 砂糖 春雨 ごま油 無塩バター 薄力粉	しょうが ほうれん草 昆布 干しいたけ 南瓜 エリンギ キャベツ 人参 オレンジ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 ベーキングパウダー
29 土	ご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜の和風マヨ和え りんご	ジャムサンド 牛乳	味噌 厚揚げ 豚肉 牛乳	米 じゃが芋 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 食パン いちごジャム	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 小松菜 もやし りんご	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ
31 月	【ハロウィン】鶏肉とかぼちゃのライスグラタン コンソメスープ シーフードサラダ チーズ	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	南瓜 玉ねぎ バセリ キャベツ コーン チンゲン菜 ブロッコリー 人参 わかめ 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 穀物酢

### ☆ 今月の平均給と栄養量 ☆

	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)
男	目標量 559	19.6	16.1	258	1.5
女	平均量 575	20.7	17.7	233	1.5
男	目標量 454	15.9	13.1	215	1.4
女	平均量 454	16.3	14.1	178	1.2

給食のお米はおいしい金芽米を使用しています。