

つくし保育園 2022年10月 幼児食献立表前半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
1	土	お茶	ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(もやし・なめこ)	市販お菓子	豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 白いりごま	ねぎ たまねぎ にんじん ビーマン ほうれんそう もやし なめこ	しょうゆ 酒 かつお・昆布だし汁	Ene: 434kcal P: 18.6g F: 13.3g C: 57.6g Ca: 26.6mg 食塩相当量: 1.3g	豚肉 大豆 ごま
2	日	保育園お休み								
3	月	牛乳	カレーライス たらの野菜あんかけ お豆のスープ	ぶどうゼリー	牛乳 豚肉(もも) ウインナー ゆで大豆	米 じゃがいも 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマト ビュレー かぼ ちゃ グリンピース パセリ粉 粉かんで ん ぶどうジュース	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソース みりん 食塩 しょう ゆ 酢	Ene: 508kcal P: 16.8g F: 16.3g C: 72.2g Ca: 26.8mg 食塩相当量: 0.7g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
4	火	牛乳	ごはん たらの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・えのき)	じゃがいもドーナツ	牛乳 たら 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 さといも じゃ がいも 小麦粉 揚 げ油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えの きだけ	食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	Ene: 491kcal P: 19.3g F: 12.4g C: 74.9g Ca: 29.2mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 大豆
5	水	牛乳	ひじきごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	ごまクッキー	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 マヨ ネーズ 白いりごま 小麦粉 片栗粉	ひじき にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー キャ ベツ カットわかめ	しょうゆ かつおだ し汁 酒 かつお・ 昆布だし汁	Ene: 487kcal P: 18g F: 18.8g C: 59.9g Ca: 27.1mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 りんご 豚 肉 大豆 ごま
6	木	牛乳	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・はくさい)	焼きうどん	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) 鶏も も肉 かつお節	米 砂糖 さつまい も 白いりごま 油 干しうどん	しょうが ごぼう にんじん れんこん しめじ はくさい キャベツ たまねぎ	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 食塩 中濃ソース	Ene: 512kcal P: 22.2g F: 16.5g C: 65.4g Ca: 26.3mg 食塩相当量: 2g	小麦 乳 さば 鶏肉 大豆 ごま
7	金	牛乳	ロールパン 鶏もものマヨ焼き こまつなのカレーソテー コンソメスープ(かぶ・玉ねぎ)	塩むすび	牛乳 鶏もも肉	ロールパン マヨ ネーズ 油 米	こまつな にんじん もやし コーン か ぶ たまねぎ	しょうゆ 食塩 カ レー粉 水 コンソ メ	Ene: 455kcal P: 17.4g F: 20.4g C: 49.1g Ca: 27.0mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 大豆
8	土	お茶	3色そぼろ丼 ブロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(豆腐・葉ねぎ)	市販お菓子	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 油	にんじん ビーマン コーン ブロッコ リー たまねぎ ひ じき 葉ねぎ	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁	Ene: 471kcal P: 18.1g F: 16.7g C: 60.2g Ca: 27.8mg 食塩相当量: 1.6g	鶏肉 大豆
9	日	保育園お休み								
10	月	スポーツの日								
11	火	牛乳	わかめごはん かれないの照り焼き ごぼうとれんこんのマヨ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	みそ蒸しパン	牛乳 かしい 米み そ(淡色辛みそ)	米 マヨネーズ 砂 糖 ホットケーキ粉 油	ごぼう れんこん にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ	炊き込みわかめ しょうゆ 酒 みり ん かつお・昆布だ し汁	Ene: 474kcal P: 18.1g F: 13.5g C: 67.9g Ca: 27.6mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 りんご 大 豆
12	水	牛乳	ごはん 豚の中華炒め チンゲン菜のナムル 春雨スープ(にんじん・コーン)	スイートポテト	牛乳 豚肉(もも)	米 油 ごま油 白 いりごま はるさめ さつまいも 砂糖	たまねぎ にんにく チンゲンサイ もやし にんじん カッ トわかめ	中華だしの素 しょう ゆ 水 食塩	Ene: 451kcal P: 16.5g F: 12.4g C: 67.4g Ca: 28.6mg 食塩相当量: 0.9g	乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ご ま
13	木	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	小魚入り焼きおにぎり (みそ)	牛乳 豚ひき肉 食 べる小魚 米みそ (淡色辛みそ)	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 じゃが いも 米	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ粉	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コン ソメ 麦茶 みりん	Ene: 456kcal P: 16.2g F: 11g C: 70.5g Ca: 20.4mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
14	金	牛乳	とりさんライス さといものみそグラタン コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) バナナ	スコーン(ココア風味)	牛乳 ウインナー 鶏ひき肉 ベーコン 豆腐 米みそ(淡色 辛みそ) ヒザ用 チーズ	米 さといも 油 ホットケーキ粉 砂 糖	にんじん たまねぎ ブロッコリー パセ リ粉 バナナ	しょうゆ 中濃ソー ス 食塩 水 コン ソメ ココア	Ene: 526kcal P: 16.8g F: 18.7g C: 71.5g Ca: 34.0mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 パナナ り んご 鶏肉 豚肉 大 豆
15	土	お茶	ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(もやし・なめこ)	市販お菓子	豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 白いりごま	ねぎ たまねぎ に んじん ビーマン ほうれんそう もやし なめこ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene: 434kcal P: 18.6g F: 13.3g C: 57.6g Ca: 26.6mg 食塩相当量: 1.3g	豚肉 大豆 ごま

給食MEMO
 10月上旬頃まで暑さが続く見込みがあったり、沖縄方面では台風シーズンが長引くのでは?という予報もあったりするようです。気温差が激しくなりそうですので、体調崩さないように気をつけましょう。
 7・21(木)の午後おやつは、「塩むすび」です。「新米」という言葉がふさわしい10月に「塩むすび」を通して、お米そのものを感じて、味わって……そういつたきかけの1つになったら良いなという想いを込めています。「真っ白なおにぎり」はあまり馴染みがないかもしれませんが、美味しく楽しい食事の時間になりますように。
 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

つくし保育園 2022年10月 幼児食献立表後半

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価	アレルギー
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える			
16	日	保育園お休み								
17	月	牛乳	カレーライス かぼちゃのピースサラダ お豆のスープ	ぶどうゼリー	牛乳 豚肉(もも) ウィンナー ゆで大豆	米 ジャがいも 油 小麦粉 砂糖	たまねぎ にんじん にんにく トマト ピューレー かぼ ちゃ グリンピース パセリ粉 粉かんで ん ぶどうジュース	水 コンソメ カ レー粉 中濃ソース みりん 食塩 しょ うゆ 酢	Ene.: 508kcal P: 16.8g F: 16.3g C: 72.2g Ca: 268mg 食塩相当量: 0.7g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
18	火	牛乳	ごはん たちの野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・えのき)	じゃがいもドーナツ	牛乳 たら 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ)	米 油 砂糖 片栗 粉 さといも ジャ がいも 小麦粉 揚 げ油	たまねぎ にんじん チンゲンサイ えの きたけ	食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー	Ene.: 491kcal P: 19.3g F: 12.4g C: 74.9g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.4g	小麦 乳 大豆
19	水	牛乳	ひじきごはん 豚のしょうが焼き フロッコリーとにんじんのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	ごまクッキー	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 マヨ ネーズ 白いりごま 小麦粉 片栗粉	ひじき にんじん しょうが たまねぎ フロッコリー キャ ベツ カットわかめ	しょうゆ かつおだ し汁 酒 かつお・ 昆布だし汁	Ene.: 487kcal P: 18g F: 18.8g C: 59.9g Ca: 271mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 りんご 豚 肉 大豆 ごま
20	木	牛乳	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・はくさい)	焼きうどん	牛乳 さば 米みそ (淡色辛みそ) 鶏も も肉 かつお節	米 砂糖 さつまい も 白いりごま 油 干しうどん	しょうが ごぼう にんじん れんこん しめじ はくさい キャベツ たまねぎ	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 食塩 中濃ソース	Ene.: 512kcal P: 22.2g F: 16.5g C: 65.4g Ca: 263mg 食塩相当量: 2g	小麦 乳 さば 鶏肉 大豆 ごま
21	金	牛乳	ロールパン 鶏ももマヨ焼き こまつなのカレーソテー コンソメスープ(かぶ・玉ねぎ)	塩むすび	牛乳 鶏もも肉	ロールパン マヨ ネーズ 油 米	こまつな にんじん もやし コーン か ぶ たまねぎ	しょうゆ 食塩 カ レー粉 水 コンソ メ	Ene.: 455kcal P: 17.4g F: 20.4g C: 49.1g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.3g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 大豆
22	土	お茶	3色そぼろ丼 フロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(豆腐・葉ねぎ)	市販お菓子	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ)	米 油	にんじん ビーマン コーン フロッコ リー たまねぎ ひ じき 葉ねぎ	食塩 しょうゆ か つお・昆布だし汁	Ene.: 471kcal P: 18.1g F: 16.7g C: 60.2g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.6g	鶏肉 大豆
23	日	保育園お休み								
24	月	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(だいこん・なす)	マカロニきなこ	牛乳 鶏もも肉 米 みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 片栗粉 揚げ油 砂糖 マカロニ	しょうが かぼちゃ にんじん だいこん なす	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 かつお・ 昆布だし汁 食塩	Ene.: 463kcal P: 20.5g F: 13.1g C: 63.9g Ca: 249mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 鶏肉 大豆
25	火	牛乳	わかめごはん かれいの照り焼き ごぼとれんこんのマヨ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	みそ蒸しパン	牛乳 かれい 米み そ(淡色辛みそ)	米 マヨネーズ 砂 糖 ホットケーキ粉 油	ごぼう れんこん にんじん コーン かぼちゃ たまねぎ	炊き込みわかめ しょうゆ 酒 みり ん かつお・昆布だ し汁	Ene.: 474kcal P: 18.1g F: 13.5g C: 67.9g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.8g	小麦 乳 りんご 大 豆
26	水	牛乳	ごはん 豚の中華炒め チンゲン菜のナムル 春雨スープ(にんじん・コーン)	スイートポテト	牛乳 豚肉(もも)	米 油 ごま油 白 いりごま はるさめ さつまいも 砂糖	たまねぎ にんにく チンゲンサイ もや し にんじん カッ トわかめ	中華だしの素 しょ うゆ 水 食塩	Ene.: 451kcal P: 16.5g F: 12.4g C: 67.4g Ca: 286mg 食塩相当量: 0.9g	乳 牛肉 鶏肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ご ま
27	木	牛乳	ミートスパゲッティー キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	小魚入り焼きおにぎり (みそ)	牛乳 豚ひき肉 食 べる小魚 米みそ (淡色辛みそ)	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 ジャが いも 米	たまねぎ にんじん キャベツ コーン パセリ粉	ケチャップ 中濃ソ ース しょうゆ 食塩 水 酢 コン ソメ 麦茶 みりん	Ene.: 456kcal P: 16.2g F: 11g C: 70.5g Ca: 204mg 食塩相当量: 1.2g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆
28	金	牛乳	ごはん 肉じゃが フロッコリーのツナがけ みそ汁(まつな・だいこん)	藍のシュガーラスク Oisixお野菜せんべい	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 米みそ (淡色辛みそ)	米 ジャがいも 砂 糖 油 焼きふ Oisixお野菜せんべ い	たまねぎ にんじん フロッコリー こま つな だいこん	しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 水	Ene.: 464kcal P: 20.3g F: 13.2g C: 64.8g Ca: 280mg 食塩相当量: 1.1g	小麦 乳 豚肉 大豆
29	土	お茶	ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(もやし・なめこ)	市販お菓子	豚肉(もも) 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 白いりごま	ねぎ たまねぎ に んじん ビーマン ほうれん草 もや し なめこ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 434kcal P: 18.6g F: 13.6g C: 57.6g Ca: 266mg 食塩相当量: 1.3g	豚肉 大豆 ごま
30	日	保育園お休み								
31	月	牛乳	ドライカレー〜ハロウィン〜 キャベツのコールスロー コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) みかん	おばけのクッキー	牛乳 豚ひき肉	米 油 砂糖 マヨ ネーズ ホットケ ーキ粉	かぼちゃ にんにく しょうが たまねぎ パプリカ(赤) ビー マン トマトピュー レー キャベツ にんじん コーン パセリ粉 み かん	カレー粉 中濃ソ ース 食塩 ケチャ ップ 酢 水 コンソ メ ココア	Ene.: 461kcal P: 13.9g F: 17.2g C: 62.1g Ca: 270mg 食塩相当量: 0.9g	小麦 乳 りんご 鶏 肉 豚肉 大豆