

令和3年度 10月給食献立表

聖母のさゆり保育園

日にち	曜日	昼食	おやつ	主な食材			その他
				血・骨・肉をつくるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
30	土	サンドイッチ(ツナ・チキン) 果物 牛乳	せんべい お茶	鶏肉 ツナ 牛乳	食パン せんべい	キャベツ きゅうり レタス パプリカ	マヨネーズ 胡麻ドレッシング
11	月	さんまの蒲焼丼	南瓜チーズボール	さんま しらす	米 小麦粉 片栗粉 油	しょうが 人参 きゅうり ほうれん草	醤油 みりん
25		しらす和え 清汁 果物 お茶	牛乳	豆腐 チーズ 牛乳	ごま 三温糖	小葱 南瓜	鰹節 塩
12	火	白飯 ポークケチャップ炒め	シュガートースト	豚肉 大豆	米 油 三温糖	玉葱 人参 ピーマン にんにく	ケチャップ 塩
26		お豆のサラダ 味噌汁 果物 お茶	牛乳	油揚げ 味噌 牛乳	食パン グラニュー糖 バター	キャベツ きゅうり もやし	酢 煮干し
13	水	きのご和風スパゲティー	そぼろおにぎり	鶏ささ身 ひじき	スパゲティー 油 片栗粉	玉葱 えのき 舞茸 人参 にんにく	顆粒だし 塩
27		ひじき入りサラダ 果物 牛乳	お茶	鶏挽肉 牛乳	ごま油 三温糖 米	小松菜 キャベツ しょうが	醤油 酢
14	木	白飯 筑前煮 おかか和え	セサミクッキー	鶏肉 糸かつお	米 油 三温糖 こんにゃく	人参 蓮根 ごぼう いんげん	醤油
28		清汁 果物 お茶	牛乳	卵 牛乳	バター 小麦粉 ごま	キャベツ きゅうり 白菜 えのき	鰹節 塩
1 15	金	パン 鮭のムニエル	にゅう麺	生鮭 かまぼこ	パン バター 小麦粉	南瓜 人参 きゅうり コーン	塩 マヨドレ
29		南瓜サラダ 果物 牛乳	お茶	牛乳	ひやむぎ 三温糖	ほうれん草 しいたけ	昆布 醤油 みりん
2	土	焼きうどん きゅうりとわかめの甘酢和え	せんべい	豚肉 糸かつお	うどん 油 三温糖	玉葱 人参 キャベツ	醤油 塩
16		果物 お茶	牛乳	わかめ 牛乳	せんべい	しめじ きゅうり	酢
4	月	わかめご飯 白身魚のきのこあんかけ	お好み焼き	わかめ 白身魚 油揚げ	米 ごま 油 三温糖	人参 えのき 小葱	塩 醤油 みりん
18		小松菜の炒め煮 清汁 果物 お茶	牛乳	豚挽肉 卵 牛乳	片栗粉 ごま油 小麦粉	小松菜 もやし かぶ 長葱 キャベツ	顆粒だし 鰹節 中濃ソース
5	火	白飯 豚の柳川煮	あべかわマカロニ	豚肉 味噌	米 油 三温糖	ごぼう 人参 長葱	醤油
19		胡麻和え 味噌汁 果物 お茶	牛乳	きな粉 牛乳	じゃが芋 マカロニ	白菜 きゅうり 玉葱	煮干し 塩
6	水	かき玉うどん 豆腐サラダ	中華おこわ	鶏肉 卵 豆腐	うどん 三温糖 片栗粉	人参 ほうれん草	昆布 醤油 みりん
20		果物 牛乳	お茶	豚挽肉 牛乳	ごま油 もち米 米	キャベツ きゅうり 筍水煮 椎茸	塩 酢
7	木	白飯 鮭の味噌マヨ焼き	南瓜ケーキ	生鮭 味噌	米 三温糖 油	大根 人参 いんげん	マヨドレ 醤油
21		大根と厚揚げの煮物 清汁 果物 お茶	牛乳	厚揚げ 卵 牛乳	バター 小麦粉	小松菜 舞茸 南瓜	鰹節 塩 ベーキングパウダー
8	金	パン チキンカツ	フルーツゼリー	鶏肉 卵	パン 小麦粉 パン粉 油	キャベツ きゅうり 人参	塩 中濃ソース
22		キャベツのさっぱりサラダ 果物 牛乳	せんべい お茶	ゼラチン 牛乳	三温糖 オレンジジュース せんべい	みかん缶 パイン缶	酢
9	土	カレーライス コーンサラダ	源氏パイ	豚肉	米 油 じゃが芋	玉葱 人参 にんにく	カレールウ
23		果物 お茶	牛乳	牛乳	三温糖 源氏パイ	キャベツ きゅうり コーン	醤油 酢

今月の使用果物:柿 なし りんご みかん オレンジ バナナ * 献立は諸事情により変更になる場合があります
 * 1・2歳児は9時半に補食で牛乳を飲んでます 今月の平均エネルギー 乳児:555kcal 幼児:550kcal