

# 2022年10月 給食献立表

四つ木なかよし保育園												
日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	 きいろ	 あか	 みどり					
					照や力になるもの	血や肉の育になるもの	体のようすをまくするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分	
1	15	ビスケット 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き コーンサラダ 青菜スープ ヨーグルト	牛乳 あんパン	米 上白糖 サラダ油 あんパン	鶏肉モモ ヨーグルト 牛乳	とうもろこし キャベツ きゅうり こまつな にんじん	471	18.9	13.3	1.7	
3	17	ビスケット 牛乳	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ バナナ	牛乳 青のり焼きポテト	米 サラダ油 上白糖 かたくり粉 ごま油 白ごま じゃがいも	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳 あおのり	にんじん ねぎ もやし きゅうり 葉ねぎ りんご	410	16.4	11.9	2.2	
4	18	クラッカー 牛乳	三色ご飯 即席漬け みそ汁 バナナ	牛乳 ピザトースト	米 上白糖 食パン	鶏肉ひき肉 たまご わかめ 豆腐 かつお節 みそ 牛乳 粉チーズ	ほうれんそう キャベツ きゅうり にんじん バナナ	541	24.7	14.9	2.6	
5	19	せんべい 牛乳	ご飯 肉じゃが わかめの酢の物 すまし汁 オレンジ	牛乳 ワッフル	米 じゃがいも 糸こんにゃく 上白糖 ワッフル	豚小間 油揚げ わかめ かまぼこ かつお節 牛乳	にんじん 玉葱 さやいんげん きゅうり えのきたけ こねぎ オレンジ	515	20	13.1	2.3	
6	20	クラッカー 牛乳	食パン 鶏肉のトマト煮 ひじきサラダ 白菜スープ バナナ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	食パン サラダ油 上白糖 はるさめ ごま油 マヨネーズ すりごま せんべい	鶏肉モモ 干ひじき ベーコン 牛乳 寒天	玉葱 トマト パセリ にんじん キャベツ とうもろこし はくさい バナナ ぶどう	499	19	19.2	2.6	
7	21	せんべい 牛乳	麦ごはん 鯖のみそ煮 小松菜のおかか和え けんちん汁 オレンジ	牛乳 きな粉揚げパン	米 押麦 上白糖 コッペパン 油	まさば みそ かつお節 豚小間 豆腐 かつお節 牛乳 きな粉	こまつな にんじん だいこん 葉ねぎ オレンジ	503	23.7	18.3	1.5	
8	22	ビスケット 牛乳	豚汁うどん かぼちゃの含め煮 青菜と人参のおかか和え ヨーグルト	牛乳 クリームパン	うどん サラダ油 上白糖 クリームパン	豚小間 かつお節 みそ ヨーグルト 牛乳	玉葱 だいこん にんじん かぼちゃ こまつな	452	22.1	12.8	2.2	
24	月	せんべい 牛乳	ご飯 油淋鶏 春雨の中華サラダ 大根スープ オレンジ	牛乳 コートトースト	米 かたくり粉 油 上白糖 はるさめ ごま油 食パン マヨネーズ	鶏肉モモ ロースハム 油揚げ 牛乳	ねぎ にんじん きゅうり だいこん 葉ねぎ オレンジ とうもろこし	532	17.8	20.2	1.5	
11	25	クラッカー 牛乳	ご飯 ハンバーグ アップルドレッシングサラダ 野菜スープ バナナ	牛乳 マヨチーズトースト (25日:かぼちゃパイ)	米 パン粉 油 上白糖 食パン マヨネーズ	豚ひき肉 牛乳 ベーコン 粉チーズ	玉葱 キャベツ もやし にんじん きゅうり りんご とうがん バナナ	633	23.5	23.4	2.9	
12	26	せんべい 牛乳	ご飯 きゅうりとささみの梅和え さんまのかば焼き (12日:ひまわり組:さんま塩焼き) みそ汁 オレンジ	牛乳 さつま芋ご飯	米 かたくり粉 油 上白糖 さつまいも すりごま	鶏肉ささ身 かつお節 油揚げ 豆腐 みそ かつお節 牛乳	玉葱 きゅうり もやし 梅干し ねぎ オレンジ	595	24.7	23.1	2.1	
13	27	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 わかめうどん	米 油 バター 小麦粉 上白糖 うどん	豚小間 ロースハム 牛乳 わかめ	ぶなしめじ 玉葱 トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ パセリ バナナ ねぎ	589	19.6	18.1	3.2	
14	28	クラッカー 牛乳	ごまみそラーメン 厚揚げ炒め煮 中華風きゅうり バナナ	牛乳 鮭ごはん	中華めん ごま油 練りごま 上白糖 米	豚ひき肉 みそ 生揚げ 牛乳 さけ	にんじん もやし ねぎ 玉葱 きゅうり バナナ	548	21	15.1	4.7	
29	土	せんべい 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き コーンサラダ 青菜スープ ヨーグルト	牛乳 あんパン	米 上白糖 サラダ油 あんパン	鶏肉モモ ヨーグルト 牛乳	とうもろこし キャベツ きゅうり こまつな にんじん	471	18.9	13.3	1.7	
31	月	せんべい 牛乳	バターライス 鮭のクリームソースがけ 青菜のコンソテー カレー風味スープ オレンジ	牛乳 ハロウィンドーナツ	米 バター 小麦粉 油 ホットケーキミックス グラニュー糖	牛乳 ウィナー たまご	玉葱 にんじん こまつな とうもろこし キャベツ パセリ オレンジ かぼちゃ	593	22.2	20	1.8	

☆お誕生日会は10月25日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、くり、なし、きのこ、さつまいも、さんま などで。

☆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。