

令和4年



～給食献立表～

※主食は未満児(ひよこ、りす、うさぎ)クラスのみ提供になります。
 ※幼児(ばんび、きりん、ぞう)クラスは家庭から主食を持参しますので、栄養量には含まれておりません。
 献立は都合により変更になることがあります。
 ※10月21日(金)は誕生会です。今月は各自「おにぎり」を持参となります。

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	三歳以上児		三歳未満	
							エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
1	土	鶏肉の照り焼き キャベツサラダ(青じそ) みそ汁(もやし、人参、葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・若鶏もも・甘みそ ・煮干し ・普通牛乳	・マヨネーズ・精白米	・しょうが・にんにく ・キャベツ・だいずもやし ・にんじん・長ねぎ・オレンジ	277kcal 15.9g	13.7g 1.0g	371kcal 16.9g	11.4g 0.8g
2	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
3	月	ハンバーグ 大根サラダ(和風ドレ) すまし汁(五色麩、人参、えのき、 三つ葉) オレンジ	牛乳 蒸しパン	・ぶたひき肉・煮干し ・普通牛乳・豆乳	・パン粉 ・和風ドレッシングタイプ ・釜焼きふ・精白米 ・ホットケーキミックス ・三温糖	・たまねぎ・マーマレード ・オレンジ・みずな ・だいこん・にんじん ・根みつば・えのきたけ	369kcal 17.0g	14.3g 1.7g	444kcal 17.8g	11.8g 1.4g
4	火	鮭の味噌マヨドレ焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(豆腐、玉葱、わかめ、葱) りんご	牛乳 ポテトピザ	・さけ・甘みそ・油揚げ ・煮干し・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ ・プロセスチーズ ・豆腐	・マヨネーズ・むきごま ・じゃが芋・精白米	・こまつな・えのきたけ ・たまねぎ・塩わかめ ・長ねぎ・りんご ・コーン缶詰粒 ・トマトケチャップ	357kcal 23.8g	17.8g 1.3g	435kcal 23.35g	14.7g 1.0g
5	水	カレーライス キャベツサラダ(オーロラソース) トマト すまし汁(花麩、えのき、人参、葱) バナナ	そうめん	・ぶたもも ・煮干し・蒸しかまぼこ	・じゃがいも・なたね油 ・マヨネーズ・花麩 ・精白米・そうめん	・たまねぎ・にんじん・にんにく ・キャベツ・トマトケチャップ ・トマト・長ねぎ・えのきたけ ・バナナ・ほうれんそう	421kcal 13.3g	8.4g 6.0g	486kcal 14.8g	7.1g 4.8g
6	木	鶏肉の甘辛だれ 白菜のゆかり和え みそ汁(大根、人参、葱) オレンジ	りんごヨーグルト	・鶏もも・煮干し ・甘みそ ・プレーンヨーグルト	・片栗粉・大豆油 ・三温糖・ごま・精白米	・しょうが・はくさい・しその葉 ・だいこん・にんじん・長ねぎ ・オレンジ・りんご	421kcal 18.2g	22.6g 1.2g	486kcal 18.8g	18.5g 0.9g
7	金	焼肉炒め ブロッコリーごま酢和え みそ汁(小切り麩、玉葱、人参、葱) りんご	お茶 鶏五目おにぎり	・ぶたもも・煮干し ・甘みそ・鶏もも ・油揚げ	・なたね油・ごま ・三温糖・小切り麩 ・精白米	・エリンギ・青ピーマン ・黄ピーマン・赤ピーマン ・たまねぎ・ブロッコリー ・にんじん・長ねぎ・りんご ・ごぼう・乾しいたけ	313kcal 21.1g	9.5g 1.5g	400kcal 21.1g	8.0g 1.2g
8	土	生揚げひき肉炒め もやしナムル みそ汁(じゃが芋、人参、玉葱、葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・ぶたひき肉・生揚げ ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・片栗粉・三温糖 ・ごま油・じゃがいも ・精白米	・こねぎ・だいずもやし ・きゅうり・にんじん・たまねぎ ・長ねぎ・オレンジ	231kcal 11.2g	9.9g 0.6g	333kcal 13.1g	8.4g 0.5g
9	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
10	月	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
11	火	ポークケチャップ 大根サラダ(青しそドレ) すまし汁(五色麩、えのき、葱) バナナ	牛乳 ジャムサンド	・ぶたもも・ぶたばら ・かにかまぼこ・煮干し ・普通牛乳	・三温糖・五色麩 ・精白米・食パン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・だいこん・みずな・長ねぎ ・えのきたけ・バナナ ・いちごジャム	355kcal 15.1g	13.7g 1.3g	433kcal 16.3g	11.4g 1.0g
12	水	鯖の西京焼き 刻み昆布のにつけ みそ汁(豆腐、なめこ、葱) オレンジ	牛乳 焼きそば	・さわら・甘みそ ・油揚げ・木綿豆腐 ・煮干し・普通牛乳 ・ぶたひき肉	・しらたき・なたね油 ・精白米・中華めん	・しょうが・刻み昆布・にんじん ・ごぼう・なめこ・長ねぎ ・キャベツ・だいずもやし ・青ピーマン・たまねぎ ・オレンジ	395kcal 24.1g	14.4g 5.3g	465kcal 23.5g	11.9g 4.2g
13	木	麻婆豆腐丼 胡瓜とささみの梅和え トマト すまし汁(花麩、人参、えのき、 三つ葉) バナナ	牛乳 きなこマカロニ	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・甘みそ・若鶏ささ身 ・煮干し・普通牛乳 ・きな粉	・片栗粉・ごま油・花麩 ・精白米 ・マカロニ ・三温糖	・にんじん・長ねぎ・乾しいたけ ・たけのこ水煮缶詰・しょうが ・にんにく・きゅうり ・うめ調味漬・トマト ・えのきたけ・根みつば・バナナ	344kcal 19.0g	12.8g 1.0g	424kcal 19.4g	10.7g 0.8g
14	金	鶏肉のさっぱり煮 シルバーサラダ みそ汁(刻み麩、もやし、人参、葱) 梨	牛乳 フランクフルト	・鶏もも・生クリーム ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ	・緑豆はるさめ ・マヨドレ・刻み麩 ・精白米	・たまねぎ・しょうが・にんじん ・きゅうり・だいずもやし ・長ねぎ・なし ・トマトケチャップ	472kcal 21.8g	35.5g 2.5g	526kcal 21.6g	28.8g 2.0g
15	土	レンコン金平 ブロッコリーマヨドレかけ みそ汁(絹豆腐、玉葱、人参、葱) りんご	牛乳 煎餅	・ぶたひき肉・絹ごし豆腐 ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳	・いりごま・三温糖 ・なたね油・マヨドレ ・精白米	・れんこん・にんじん ・青ピーマン・ブロッコリー ・たまねぎ・長ねぎ・りんご	226kcal 8.1g	10.9g 0.7g	329kcal 10.7g	9.2g 0.6g

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	三歳以上児		三歳未満	
							エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分	エネルギー たんぱく質	脂肪 塩分
16	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
17	月	梅香る鯖焼き 小松菜ごま和え みそ汁(高野豆腐、玉葱、人参、えのき、葱) オレンジ	牛乳 あんバターサンド	・さば・凍り豆腐 ・甘みそ・煮干し ・普通牛乳・こしあん	・むきごま・三温糖 ・精白米・食パン ・有塩マーガリン	・うめ・こまつな・たまねぎ ・にんじん・えのきたけ・長ねぎ ・オレンジ	347kcal 21.1g	18.2g 1.0g	426kcal 21.0g	14.9g 0.8g
18	火	油麩卵とじ 水菜とかまぼこ和え みそ汁(白菜、人参、葱) りんご	お茶 若布しらす おにぎり	・鶏もも・鶏卵 ・蒸しかまぼこ・甘みそ ・煮干し・しらす	・油麩・精白米 ・ごま油	・たまねぎ・にんじん・わけぎ ・みずな・はくさい・長ねぎ ・りんご ・カットわかめ	342kcal 18.0g	14.6g 2.2g	422kcal 18.6g	4.2g 1.8g
19	水	三色丼 切干大根ナポリタン ブロッコリーマヨドレかけ すまし汁(五色麩、人参、えのき、葱) バナナ	かきあげうどん	・ぶたひき肉 ・ウインナーソーセージ ・煮干し	・三温糖・なたね油 ・マヨドレ・五色麩 ・精白米 ・天ぷら用バター ・ゆでうどん	・きゅうり・にんじん・しょうが ・切干しだいこん・たまねぎ ・青ピーマン・トマトケチャップ ・ブロッコリー・えのきたけ ・長ねぎ・バナナ	472kcal 16.1g	19.8g 1.9g	527kcal 17.1g	16.2g 1.5g
20	木	焼き鳥 ほうれん草の海苔和え みそ汁(絹豆腐、油揚げ、わかめ、葱) オレンジ	牛乳 黒糖焼き	・鶏もも・絹ごし豆腐 ・油揚げ・甘みそし ・煮干し ・普通牛乳	・三温糖・片栗粉 ・精白米 ・薄力粉・黒砂糖 ・なたね油	・長ねぎ・ほうれんそう ・塩わかめ・オレンジ ・焼きのり	411kcal 19.5g	15.7g 0.8g	478kcal 19.8g	16.5g 0.6g
21	金	★誕生日:おにぎりの日 <各自おにぎり持参> さつま芋醤油汁 オニオンリング ブロッコリーマヨドレ トマト みかんゼリー	お茶 ビスケットケーキ	・鶏もも・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ・豆乳 ・生クリーム	・さつまいも・しらたき ・薄力粉・なたね油 ・ビスケット・三温糖	・にんじん・はくさい ・えのきたけ・長ねぎ ・たまねぎ・ブロッコリー ・トマト・なつみかん缶詰	430kcal 9.2g	21.1g 0.6g	493kcal 11.6g	17.3g 0.5g
22	土	肉豆腐 さつま芋の甘煮 みそ汁(小切り麩、えのき、人参、葱) オレンジ	牛乳 煎餅	・ぶたかたろース ・ぶたばら・木綿豆腐 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳	・しらたき・三温糖 ・さつまいも ・小切り麩・精白米	・長ねぎ・えのきたけ・たまねぎ ・にんじん・オレンジ	321kcal 14.3g	14.0g 0.9g	406kcal 15.7g	11.6g 0.7g
23	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
24	月	鶏肉と大根煮 小松菜ツナマヨドレ和え みそ汁(じゃが芋、人参、玉葱、葱) りんご	牛乳 うすやき	・若鶏もも ・まぐろ油漬缶詰 ・煮干し・甘みそ ・普通牛乳・でんぶ	・板こんにやく ・なたね油・マヨドレ ・じゃがいも・精白米 ・薄力粉	・だいこん・にんじん ・こまつな・たまねぎ ・りんご・焼きのり・長ねぎ ・生しいたけ	323kcal 12.1g	19.4g 1.1g	408kcal 13.9g	15.9g 0.9g
25	火	すき焼き風煮 ほっけ塩焼き かぼちゃの甘煮 バナナ	牛乳 ふわふわチキン ナゲット	・ぶたもも・木綿豆腐 ・ほっけ・普通牛乳 ・鶏むねひき肉	・しらたき・板ふ ・三温糖・なたね油 ・精白米・薄力粉 ・マヨネーズ	・はくさい・にんじん・長ねぎ ・えのきたけ・くりかぼちゃ ・トマトケチャップ ・バナナ	489kcal 35.5g	21.7g 2.0g	540kcal 32.6g	17.8g 1.6g
26	水	チャプチェ 胡瓜とかまぼこの酢の物 みそ汁(わかめ、玉ねぎ、えのき、葱) オレンジ	すいとん	・ぶたひき肉 ・蒸しかまぼこ・甘みそ ・若鶏もも	・緑豆はるさめ ・なたね油・三温糖 ・ごま油・精白米 ・薄力粉・片栗粉	・にんじん・たまねぎ・ごぼう ・青ピーマン・ぶなしめじ ・しょうが・にんにく・きゅうり ・塩わかめ・えのきたけ・長ねぎ ・オレンジ・だいこん	318kcal 9.3g	6.0g 2.0g	403kcal 11.6g	5.2g 1.6g
27	木	栄養納豆 ひじきの煮つけ トマト すまし汁(五色麩、人参、えのき、三つ葉) りんご	牛乳 ちんすこう	・納豆・油揚げ・煮干し ・普通牛乳	・しらたき・三温糖 ・なたね油・五色麩 ・精白米・薄力粉	・ほうれんそう・長ねぎ ・はくさい・乾ひじき・にんじん ・青ピーマン・トマト・根みつば ・えのきたけ・りんご	336kcal 12.3g	15.7g 2.7g	418kcal 14.0g	13.0g 2.1g
28	金	麩揚げキャベツ添え 人参と糸こんにゃく炒め みそ汁(玉葱、油揚げ、人参、葱) バナナ	牛乳 蒸しさつま芋	・油揚げ・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・車ふ・片栗粉 ・マヨドレ・三温糖 ・大豆油・しらたき ・精白米・さつまいも	・しょうが・キャベツ・にんじん ・たまねぎ・にんじん・長ねぎ ・バナナ	336kcal 11.8g	10.1g 0.7g	418kcal 13.6g	8.5g 0.6g
29	土	肉じゃが 胡瓜の酢の物 みそ汁(キャベツ、人参、葱) りんご	牛乳 煎餅	・ぶたもも・煮干し ・甘みそ・普通牛乳	・じゃがいも・しらたき ・三温糖・なたね油 ・精白米	・たまねぎ・にんじん・きゅうり ・キャベツ・長ねぎ・りんご	203kcal 6.9g	8.2g 0.9g	311kcal 9.7g	6.9g 0.7g
30	日	各自おかず入りお弁当持参	牛乳 煎餅	・普通牛乳			100kcal 4.2g	4.9g 0.1g	80kcal 3.3g	3.9g 0.1g
31	月	豚肉生姜焼き キャベツサラダ(和ドレマヨドレ) ミニトマト すまし汁(花麩、えのき、人参、葱) りんご	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	・ぶたもも・ぶたばら ・煮干し・普通牛乳 ・豆乳	・なたね油・マヨドレ ・花麩・精白米 ・ホットケーキミックス ・三温糖	・たまねぎ・青ピーマン ・しょうが・キャベツ・にんじん ・きゅうり・ミニトマト・長ねぎ ・えのきたけ・りんご ・かぼちゃ	433kcal 16.5g	20.0g 1.2g	496kcal 17.4g	16.4g 0.9g