

平成30年10月 給食予定献立表

保育室ひかり

日	曜日	昼食		午後	血や肉になるもの	熱や力となるもの	からだの調子をととのえるもの	調味料
		主食	副食	おやつ				
1	月	ご飯	ビーフストロガノフ シルバーサラダ りんご	黒糖入り蒸しパン 牛乳	牛肉 ハム スキムミルク 生クリーム 卵 牛乳	小麦粉 油 黒砂糖 砂糖 精白米	玉葱 ピーマン きゃべつ 人参 マッシュルーム 缶 トマトピューレ きゅうり 春雨 りんご	塩 マヨネーズ ケチャップ コンソメ
2	火	ご飯	肉じゃが みそ汁 バナナ	ごまつき クッキー 牛乳	豚肉 豆腐 削り節 卵 味噌 牛乳	油 バター 砂糖 小麦粉 ごま 精白米	じゃが芋 人参 玉葱 白滝 いんげん なめこ わかめ バナナ	みりん 醤油 酒
3	水	ご飯	煮魚 きゃべつ甘酢漬け みそ汁 梨	ミートソース スパゲティ 牛乳	鯖 チーズ 豚挽肉 凍り豆腐 味噌 牛乳	油 砂糖 ごま パスタ 精白米	玉葱 きゃべつ きゅうり 人参 じゃが芋 万能葱 セロリ 梨	ケチャップ 酒 塩 酢 ソース
4	木	ご飯	麻婆豆腐 さつま汁 りんご	クリームサンド 牛乳	豚挽肉 卵 豚肉 豆腐 味噌 牛乳	バター 片栗粉 コーンスターチ ごま油 食パン 砂糖 精白米	長葱 にら 人参 さつま芋 大根 こんにゃく りんご	コンソメ パニラ エッセンス 醤油
5	金	ご飯	はんぺんチーズはさみ揚げ 三色和え にら卵スープ 梨	焼きうどん お茶	はんぺん チーズ 卵 ハム 豚肉 削り節	砂糖 天ぷら粉 油 干しうどん ごま 片栗粉 ごま油 精白米	大根 きゅうり 人参 にら 玉葱 きゃべつ もやし 青のり 梨	塩 酢 コンソメ 醤油
6	土	ご飯	おにぎり 煮込みうどん バナナ	ジャムサンド 牛乳	鶏肉 削り節 牛乳	干しうどん 精白米 食パン	ほうれん草 人参 長葱 バナナ 梨	酒 醤油 塩
15	月	ご飯	チキンカレー いりどりサラダ 梨	ヨーグルト せんべい お茶	鶏肉 スキムミルク ヨーグルト 牛乳	油 小麦粉 バター はちみつ 精白米	玉葱 じゃが芋 にんにく 生姜 りんご きゃべつ 梨 ピーマン きゅうり 人参 トマトピューレ コーン缶	塩 コンソメ マヨネーズ 醤油 ソース ケチャップ カレー粉
9	火	ご飯	かき揚げ 春雨サラダ みそ汁 バナナ	にゅうめん お茶	ちくわ 削り節 ハム 油揚げ 卵 鶏肉 なると 桜えび 牛乳 味噌	小麦粉 そうめん ごま 砂糖 油 精白米	玉葱 人参 ピーマン 春雨 きゃべつ えのき きゅうり わかめ 玉葱 ほうれん草 バナナ	塩 酒 醤油 酢
10	水	ご飯	マカロニグラタン もやしとにらのスープ 梨	芋もち 牛乳	鶏肉 ウィナー 溶けるチーズ きな粉 牛乳	パン粉 上新粉 バター 小麦粉 油 精白米 マカロニ	玉葱 ほうれん草 もやしにら さつま芋 梨 マッシュルーム	塩 醤油 コンソメ
11	木	ご飯	サンマー麺 ひじきと がんもの含め煮 りんご	白玉団子の ごま焼き お茶	豚肉 卵 がんもどき 削り節 なると 牛乳	中華麺 砂糖 こしあん 油 片栗粉 白玉粉 ごま 精白米	エリンギ 人参 白菜 もやし ひじき りんご	塩 酒 醤油 コンソメ みりん
12	金	ご飯	すき焼き風煮 みそ汁 バナナ	お好み焼き 牛乳	豚肉 麩 卵 桜えび 削り節 焼き豆腐 味噌 牛乳	小麦粉 油 砂糖 精白米	白菜 人参 長葱 白滝 エリンギ じゃが芋 わかめ きゃべつ 青のり バナナ	みりん 醤油 塩 酒 ソース ケチャップ
13	土	ご飯	中華丼 卵スープ バナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 卵 牛乳	片栗粉 油 ごま油 食パン 精白米	玉葱 エリンギ 人参 ほうれん草 バナナ	コンソメ 酒 塩 醤油
18	木	ご飯	おにぎり にぎり揚げ 梨 (秋の遠足)	カステラ りんご 牛乳	豚挽肉 牛乳	片栗粉 ごま カステラ 油 砂糖 精白米	えのき ピーマン 人参 生姜 梨 りんご	酒 醤油

今月の 平均給与量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	543kcal	19g	256mg	2mg	258ug	0.4mg	0.34mg	20mg

- 午前のおやつは、菓子・牛乳を提供しています。
- 延長のおやつは、おにぎり・果物・お茶を提供しています。
- 材料入荷の都合により献立の一部を変更する場合があります。

