



# 10月献立表



令和4年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり
	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
1 土	ミートスパゲティ 白菜サラダ チーズ パナナ 麦茶	ウエハース 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ウエハース	玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 バナナ
3 月	鶏丼 白菜のお浸し りんご 麦茶 ヨーグルト	クラッカー かじり干し 麦茶	鶏肉 かつお節 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 クラッカー	玉ねぎ 人参 しょうが 白菜 もやし りんご
4 火	青のりご飯 ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え バイナップル 麦茶	いちごプリン かじり干し 麦茶	鶏卵 ツナ 味噌 牛乳 クリーム 煮干し	米 砂糖 プリンミックス いちごジャム	青のり 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 人参 バイナップル
5 水	ご飯 豚肉のカレー風味炒め チンゲン菜のごま和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	中華風カステラ かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 牛乳 煮干し	米 キャノーラ油 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	キャベツ ビーマン しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参 パナナ
6 木	焼きそば 中華スープ 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	焼き芋 かじり干し リンゴジュース	豚肉 木綿豆腐 ロースハム チーズ 煮干し	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 さつまい	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 干しいたけ 万能ねぎ 切干大根 きゅうり りんごジュース
7 金	【寒露】 さつま芋ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え 柿 麦茶 ヨーグルト	きな粉蒸しパン かじり干し 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 ヨーグルト きな粉 煮干し	米 さつま芋 砂糖 薄力粉	長ねぎ キャベツ 人参 ほうれん草 かき
8 土	きつねうどん なめたけ和え チーズ オレンジ 麦茶	バームクーヘン 麦茶	油揚げ チーズ	うどん バウムクーヘン	干しいたけ 人参 万能ねぎ 白菜 小松菜 なめ茸 オレンジ
11 火	ご飯 さばの唐揚げ 大根のゆかり和え りんご 麦茶	オレンジゼリー かじり干し 麦茶	さば 煮干し	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	しょうが 大根 きゅうり 人参 ゆかり りんご オレンジジュース アガー
12 水	中華丼 春雨と野菜のサラダ バイナップル 麦茶 ヨーグルト	あんこクッキー かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト つぶあん 煮干し 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 キャノーラ油 ごま 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり バイナップル
13 木	スパゲティナポリタン コーンスープ 鶏肉の磯辺焼き トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	マカロニきな粉 かじり干し リンゴジュース	ウインナー 牛乳 鶏肉 チーズ きな粉 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉 マカロニ	玉ねぎ ビーマン コーン コーンクリーム パセリ 焼きのり 白菜 人参 ほうれん草 りんごジュース
14 金	ご飯 ポークカレー フロccoliーサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	フルーツパン かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 フルーツパン	玉ねぎ 人参 フロccoliー キャベツ コーン オレンジ
15 土	ミートスパゲティ 白菜サラダ チーズ パナナ 麦茶	ボン菓子 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ボン菓子	玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 バナナ
17 月	鶏丼 白菜のお浸し りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 かつお節 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 砂糖 せんべい	玉ねぎ 人参 しょうが 白菜 もやし りんご
18 火	ご飯 ハンバーグ ごまサラダ バイナップル 麦茶	ピーチゼリー かじり干し 麦茶	豚肉 木綿豆腐 煮干し	米 はん粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま	玉ねぎ 大根 人参 ほうれん草 バイナップル 黄桃缶 アガー
19 水	青のりご飯 ツナ入り玉子焼き キャベツの味噌和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	マドレーヌ かじり干し 牛乳	鶏卵 ツナ 味噌 ヨーグルト 煮干し 牛乳	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	青のり 玉ねぎ グリンピース キャベツ 小松菜 人参 パナナ
20 木	焼きそば 中華スープ 切干大根のサラダ チーズ 麦茶	フライドポテト かじり干し リンゴジュース	豚肉 木綿豆腐 ロースハム チーズ 煮干し	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり 干しいたけ 万能ねぎ 切干大根 きゅうり パセリ りんごジュース
21 金	【霜降】 きのご飯 さわらの照り焼き ふるふき大根 柿 麦茶 ヨーグルト	ジャムサンド かじり干し 麦茶	油揚げ さわら 味噌 ヨーグルト 煮干し	米 砂糖 ごま 丸パン いちごジャム	しめじ まいたけ エリンギ 焼きのり 大根 万能ねぎ かき
22 土	きつねうどん なめたけ和え チーズ オレンジ 麦茶	せんべい 麦茶	油揚げ チーズ	うどん せんべい	干しいたけ 人参 万能ねぎ 白菜 小松菜 なめ茸 オレンジ
24 月	雑穀ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 人参ドレッシング和え りんご 麦茶 ヨーグルト	バームクーヘン かじり干し 麦茶	鶏肉 ヨーグルト 煮干し	米 雑穀 マーマレード 砂糖 バウムクーヘン	白菜 人参 きゅうり りんご
25 火	野菜パン まぐろフライ スパゲティサラダ バイナップル 麦茶	ぶどうゼリー かじり干し 麦茶	まぐろフライ 煮干し	野菜パン キャノーラ油 片栗粉 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ 砂糖	きゅうり コーン バイナップル ぶどうジュース アガー
26 水	ご飯 豚肉のカレー風味炒め チンゲン菜のごま和え パナナ 麦茶 ヨーグルト	ソフトクッキー かじり干し 牛乳	豚肉 ヨーグルト 鶏卵 煮干し 牛乳	米 キャノーラ油 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	キャベツ ビーマン しょうが にんにく チンゲン菜 もやし 人参 パナナ
27 木	スパゲティナポリタン コーンスープ 鶏肉の磯辺焼き トマトドレッシング和え チーズ 麦茶	食パンスティック揚げ かじり干し リンゴジュース	ウインナー 牛乳 鶏肉 チーズ 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉 食パン	玉ねぎ ビーマン コーン コーンクリーム パセリ 焼きのり 白菜 人参 ほうれん草 りんごジュース
28 金	ご飯 ハヤシライス フロccoliーサラダ オレンジ 麦茶 ヨーグルト	マーブル蒸しパン かじり干し 麦茶	豚肉 ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ フロccoliー キャベツ コーン オレンジ
29 土	ミートスパゲティ 白菜サラダ チーズ パナナ 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 ロースハム チーズ 煮干し	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 ビスケット	玉ねぎ 白菜 きゅうり 人参 バナナ
31 月	【ハロウィン】 鶏肉とかぼちゃのライスグラタン シーフードサラダ りんご 麦茶 ヨーグルト	せんべい かじり干し 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ えび ヨーグルト 煮干し	米 キャノーラ油 ホワイトソース パン粉 砂糖 せんべい	南瓜 玉ねぎ パセリ フロccoliー 人参 わかめ りんご

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標準	559	19.6	16.1	258	1.5
児 平均量	569	19.6	17	259	1.5