



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
	朝おやつ	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	バナナ 麦茶	鶏丼 白菜のお浸し りんご 麦茶	クラッカー ヨーグルト 麦茶	鶏肉 かつお節 ヨーグルト	米 キャノーラ油 クラッカー 砂糖	バナナ 玉ねぎ 人参 しょうが 白菜 もやし りんご
4 火	りんご 麦茶	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 麦茶	鶏卵 ツナ 味噌 牛乳 クリーム	米 砂糖 プリンミックス いちごジャム	りんご 青のり 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜 人参 バイナップル
5 水	りんご 麦茶	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	中華風カステラ ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 キャノーラ油 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 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	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	豚肉 木綿豆腐 ロースハム チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 さつま芋	りんご 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	りんご 麦茶	【寒露】 さつま芋ご飯 鶏肉のねぎ味噌焼き 納豆和え 柿 麦茶	きな粉蒸しパン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 味噌 納豆 きな粉 ヨーグルト	米 さつま芋 砂糖 薄力粉	りんご 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	バナナ 麦茶	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 麦茶	さば	米 片栗粉 キャノーラ油 砂糖	バナナ 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	りんご 麦茶	中華丼 春雨と野菜のサラダ バイナップル 麦茶	あんこクッキー ヨーグルト 麦茶	豚肉 つぶあん ヨーグルト	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 キャノーラ油 ごま 薄力粉	りんご 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 きゅうり バイナップル
13 木	りんご 麦茶	スパゲティボリタン 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 リンゴジュース	ウインナー 牛乳 鶏肉 チーズ きな粉	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	りんご 玉ねぎ ビーマン コーン クリーンクリーム バセリ 焼きのり 白菜 人参 ほうれん草 りんごジュース
14 金	りんご 麦茶	ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ オレンジ 麦茶	フルーツパン ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 じゃが芋 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 ブロッコリー 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	バナナ 麦茶	鶏丼 白菜のお浸し りんご 麦茶	せんべい ヨーグルト 麦茶	鶏肉 かつお節 ヨーグルト	米 キャノーラ油 せんべい 砂糖	バナナ 玉ねぎ 人参 しょうが 白菜 もやし りんご
18 火	りんご 麦茶	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 麦茶	豚肉 木綿豆腐	米 パン粉 片栗粉 キャノーラ油 砂糖 ごま油 ごま	りんご 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	りんご 麦茶	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	マドレーヌ ヨーグルト 麦茶	鶏卵 ツナ 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 青のり 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 小松菜 人参 バナナ
20 木	りんご 麦茶	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 リンゴジュース	豚肉 木綿豆腐 ロースハム チーズ	蒸し中華麺 キャノーラ油 砂糖 ごま油 じゃが芋	りんご 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	りんご 麦茶	【霜降】 きのご飯 さわらの照り焼き ふろふき大根 柿 麦茶	ジャムサンド ヨーグルト 麦茶	油揚げ さわか 味噌 ヨーグルト	米 砂糖 ごま 丸パン いちごジャム	りんご 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	バナナ 麦茶	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	バームクーヘン ヨーグルト 麦茶	鶏肉 ヨーグルト	米 きび あわ 黒米 マーマレード バウムクーヘン 砂糖	バナナ 白菜 人参 きゅうり りんご
25 火	りんご 麦茶	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 麦茶	まぐろフライ	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	りんご 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	りんご 麦茶	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	ソフトクッキー ヨーグルト 麦茶	豚肉 鶏卵 ヨーグルト	米 キャノーラ油 ごま 砂糖 無塩バター 薄力粉	りんご 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	りんご 麦茶	スパゲティボリタン 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 リンゴジュース	ウインナー 牛乳 鶏肉 チーズ	スパゲティ キャノーラ油 砂糖 無塩バター 薄力粉 食パン	りんご 玉ねぎ ビーマン コーン クリーンクリーム バセリ 焼きのり 白菜 人参 ほうれん草 りんごジュース
28 金	りんご 麦茶	ご飯 ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ 麦茶	マーブル蒸しパン ヨーグルト 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 キャノーラ油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	りんご 玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ ブロッコリー 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 煎干し	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	バナナ 麦茶	【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	せんべい ヨーグルト 麦茶	鶏肉 牛乳 チーズ えび ヨーグルト	米 キャノーラ油 ホワイトソース パン粉 砂糖 せんべい	バナナ 南瓜 玉ねぎ バセリ ブロッコリー 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)	
幼児	目標量	454	15.9	13.1	215	1.4
	平均量	456	16	13.3	215	1.4