

10月給食献立表

上鳥羽保育園
2021年10月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 15 29 金	和風スパゲティー カニカマサラダ スープ	★スパゲティー★マ ヨネーズ(全卵型) / ★蒸しまんじゅう	まぐろ缶詰(油漬ルー付 け)★かに風味かま ぼこ★ベーコン★ 牛乳	えのきたけ／ぶなしめ じ／青ねぎ／にんじん ／きゅうり／キャベツ ／はくさい	牛乳 まんじゅう	エネルギー - 639 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.1 g
2 16 30 土	ちゃんぽん パイン	★中華めん(生)	★豚モモ(脂肪なし) / ★牛乳	キャベツ／にんじん / パインアップル(缶詰)	牛乳 サクサク	エネルギー - 527 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 10.5 g 食塩相当量 1.6 g
4 18 月	ごはん 八宝菜 スープ	ごはん／サラダ油／か たくり粉／白玉粉★ 薄力粉	★豚モモ(脂身付き) / ★牛乳★ソフト豆腐 ／★ウィンナー	はくさい／★たけのこ (ゆで)／生しいたけ (菌床栽培、生)／青 ピーマン／しょうが / だいこん／にんじん / とうもろこし(冷凍)	牛乳 ポンドケーキ ☆	エネルギー - 505 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.3 g
5 19 火	ごはん ピーマン春雨 スープ	ごはん／普通はるさめ (乾)／ごま油／じゃが いも	★牛ひき肉／★豚ひき 肉／★牛乳	玉葱／青ピーマン／に んじん／チンゲンツァ イ	牛乳 ぱりんこ	エネルギー - 501 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.1 g
6 20 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ちくわとほうれん草のナムル すまし汁	ごはん／上白糖／なた ね油／三温糖★ごま (いり)	★しろさけ／★米みそ (淡色辛みそ)★焼き 竹輪★木綿豆腐★ 牛乳／あずき(こし)	ぶなしめじ／玉葱／に んじん／青ねぎ／ブラ クマッ もやし	牛乳 おはぎ ☆	エネルギー - 532 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 1.5 g
7 21 木	ちらし寿司 里芋と厚揚げの煮物 すまし汁	ごはん／三温糖★ご ま(いり)／さといも ／じゃがいも／上白糖 ／★食パン(市販品) ／★ソフトタイプマー ガリン／グラニュー糖	★たまご★油揚げ / 焼きのり★豚肩(脂 身付き)★厚揚げ / ★はんぺん★牛乳 / ★きな粉(大豆)	にんじん／さやえんどう (ゆで)／ぶなしめじ ／さやえんどう／糸み つば	牛乳 きなこトースト ☆	エネルギー - 549 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.6 g
8 22 金	フランスパン ミートボールのトマト煮 コールスローサラダ	フランスパン★パン 粉(生)／サラダ油	★豚ひき肉★たまご ／★牛乳	玉葱／にんじん／はく さい／キャベツ／とう もろこし缶詰(熱)	牛乳 プチうす焼き	エネルギー - 518 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.4 g
9 23 土	ほうとう風うどん りんご	★うどん(ゆで)★フ レミックス粉(おつけ 用)／サラダ油	★豚肩ロース(脂身付) ／★油揚げ★米みそ (淡色辛みそ)★牛乳 ／★たまご	日本かぼちゃ／ほんし めじ／青ねぎ／にんじ ん／はくさい／だいこ ん★りんご	牛乳 ドーナツ	エネルギー - 501 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 20.3 g 食塩相当量 1.1 g
11 25 月	ごはん 鶏肉の梅チーズ焼き ブロッコリーサラダ 味噌汁	ごはん／さつまいも / ★薄力粉／かたくり粉 ／上白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)★プロセスチー ズ★油揚げ★米み そ(淡色辛みそ)★牛 乳／あずき(こし) / まぐろ缶詰(油漬ルー付 き)	しょうが／梅干し(調 味漬)／キャベツ／に んじん／玉葱／ブロッ コリー／カリフラワー	牛乳 芋蒸ししょうかん ☆	エネルギー - 504 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.7 g
12 26 火	ごはん 肉豆腐 味噌汁	ごはん★竹輪ふ／サ ラダ油／三温糖／さつ まいも	★豚肩ロース(脂身付) ／★木綿豆腐★米み そ(淡色辛みそ)★牛 乳	にんじん／ねぎ／玉葱 ／ブロッコリーもやし(ゆ で)／えのきたけ	牛乳 せんべい	エネルギー - 521 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.2 g
13 27 水	ごはん ぶりの照り焼き 大根とツナのサラダ 味噌汁	ごはん／サラダ油★ マヨネーズ(卵黄型) ／★竹輪ふ／日本ぐり (甘露煮)／★小麦(玄 穀・国産、普通)／グラ ニュー糖★有塩バ	ぶり／まぐろ缶詰(油 漬ルー付)／わかめ (乾燥、水戻し)★米 みそ(淡色辛みそ)★ たまご★牛乳	だいこん／にんじん	栗パウンドケーキ ☆	エネルギー - 596 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 25.4 g 食塩相当量 1.1 g
14 28 木	きのこごはん 五目大豆 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／板 こんにゃく／三温糖 / ★黒ごま(いり) / 上 白糖	★油揚げ★豚ロース (脂身付き)★大豆 (国産、ゆで)★焼き 竹輪／こんぶ★米み そ(淡色辛みそ)★た まご★牛乳	えのきたけ／干し椎茸 ／ほんしめじ／にんじ ん／れんこん／玉葱 / こまつな	黒ごまプリン ☆	エネルギー - 500 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.2 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)