

10月給食献立表

上鳥羽保育園
2022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 | | エネルギー | たんぱく質 |
| 15 29 土 | ほうとう風うどん パイン | ★うどん(ゆで) | ★豚ロース(脂肪なし) ★油揚げ★米みそ (淡色辛みそ)★牛乳 | 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/パインアップル (缶詰) | 牛乳 ぼたぼた焼き | 411 kcal | たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 1.3 g |
| 3 17 31 月 | ごはん おでん 味噌汁 | ごはん/じゃがいも/ 板こんにやく/三温糖 ★焼きふ(観世ふ)/ ★ロールパン | ★豚モモ(脂肪なし)/ ★焼き竹輪★うずら 卵(水煮缶詰)/わかめ ★米みそ(淡色辛み そ)★牛乳★ウィン ナー | だいこん/にんじん/ 玉葱/キャベツ | 牛乳 ホットドック ☆ | 597 kcal | たんぱく質 25.6 g 脂 質 22.6 g 食塩相当量 2.2 g |
| 4 18 火 | ごはん 鶏団子鍋 野菜の味噌マヨネーズ和え | ごはん/かたくり粉/ さつまいも/板こんに やく/緑豆はるさめ ★ごま(いり)★ マヨネーズ(卵黄型) | ★鶏若鶏肉ひき肉★ たまご★木綿豆腐/ ★焼き竹輪★米みそ (淡色辛みそ)★牛乳 | にんじん/ほんしめじ /はくさい/玉葱/ね ぎ/キャベツ/にら | 牛乳 ぱりんこ | 600 kcal | たんぱく質 21.8 g 脂 質 24.4 g 食塩相当量 1.6 g |
| 5 19 水 | ごはん 鯖の味噌煮 ひじきと枝豆のサラダ すまし汁 | ごはん/三温糖★マ ヨネーズ(全卵型)/ 日本ぐり(甘露煮)/ ★小麦(玄穀・国産・普 通)/グラニュー糖/ ★有塩バター | ★まさば★米みそ(淡 色辛みそ)/干ひじき(ス テリ缶、乾)/えんどう (ゆで)★はんぺん/ ★牛乳★たまご | キャベツ/とうもろこ し(冷凍)/にんじん /玉葱 | 牛乳 栗パウンドケーキ ☆ | 715 kcal | たんぱく質 27.4 g 脂 質 29.3 g 食塩相当量 1.9 g |
| 6 20 木 | 山菜御飯 レンコンと豚の梅炒め うずくず汁 | ごはん/板こんにやく/ ごま油/かたくり粉 ★薄力粉★ながい も/サラダ油★マヨ ネーズ(全卵型) | ★豚肩ロース(脂身付) ★木綿豆腐★焼き 抜きかまぼこ★豚モ モ(脂肪なし)★牛乳 ★たまご★豚ロ ース(脂身付き)★あお り/かつお加工品(削り) | 生ぜんまい(ゆで)/わ らび(ゆで)/にんじん /れんこん/青ピーマ ン/梅(塩漬)/えのき たけ/ねぎ/キャベツ /青ねぎ | 牛乳 お好み焼き ☆ | 591 kcal | たんぱく質 25.2 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.1 g |
| 7 21 金 | フォカッチャ ポークビーンズ 南瓜サラダ | ★小麦(玄穀・国産・普 通)/上白糖/オリ ブ油/じゃがいも★ マカロニ★マヨネ ーズ(全卵型) | ★豚モモ(脂身付き) ★大豆(水煮缶詰)★ 牛乳 | 玉葱/にんじん/ブ ロccoli/トマト缶 詰(ホール)/日本か ぼちゃ/きゅうり | 牛乳 ぼたぼた焼き | 497 kcal | たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.5 g |
| 8 22 土 | あんかけうどん 柿 | ★うどん(ゆで)/かた くり粉★プレミック ス粉(ホットケーキ用)/サ ラダ油 | ★鶏成鶏肉胸(皮なし) ★油揚げ★焼き抜 きかまぼこ★牛乳/ ★たまご | にんじん/青ねぎ/か き(甘がき) | 牛乳 ドーナツ | 500 kcal | たんぱく質 21.6 g 脂 質 20.6 g 食塩相当量 1.6 g |
| 24 /月 | ごはん じゃが芋と切干大根の煮物 味噌汁 | ごはん/じゃがいも/ 上白糖★ぎょうざの 皮★マヨネーズ(卵 黄型) | ★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)★油揚げ★米み そ(淡色辛みそ)★牛 乳/まぐろ缶詰(油漬フ レイト)/★プロセス チーズ | にんじん/切干しだい こん/ほうれんそう/ えのきたけ/とうもろ こし(冷凍) | 牛乳 餃子ピザ ☆ | 509 kcal | たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.7 g |
| 11 25 火 | ごはん ブルコギ スープ | ごはん★大豆油 | ★和牛モモ(脂身付 き)★厚揚げ★牛 乳 | 玉葱/にんじん/にら /りょくとうもやし/ チンゲンツァイ | 牛乳 プチセサミ | 519 kcal | たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.0 g 食塩相当量 1.9 g |
| 12 26 水 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き キャベツのおかか和え すまし汁 | ごはん/上白糖/じゃ がいも/かたくり粉 | ★しろさけ★米みそ (淡色辛みそ)/かつお 加工品(かつお節)★ 絹ごし豆腐★たまご ★牛乳 | ぶなしめじ/玉葱/に んじん/青ねぎ/キャ ベツ/切りみつば | 牛乳 芋餅 ☆ | 505 kcal | たんぱく質 32.7 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g |
| 13 27 木 | 牛肉とごぼうの炊込ごはん がんもどきの含め煮 味噌汁 | ごはん/板こんにやく/ 上白糖★黒ごま (いり) | ★油揚げ★和牛モモ (脂肪なし)★がん もどき★たまご★ 米みそ(淡色辛みそ)/ ★牛乳 | にんじん/ごぼう/さ やいんげん/にら/玉 葱 | 黒ごまプリン ☆ | 518 kcal | たんぱく質 24.6 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.9 g |
| 14 28 金 | ロールパン グラタン かにかまサラダ スープ | ★ロールパン★薄力 粉★有塩バター★ マヨネーズ(全卵型) | ★ウィンナー★プロ セスチーズ★牛乳/ ★かに風味かまぼこ | 玉葱/にんじん/はた けしめじ/ブロッコ リー/マッシュルーム (水煮缶詰)/パセリ/ きゅうり/キャベツ/ はくさい/とうもろこ し(冷凍) | 牛乳 マリー | 602 kcal | たんぱく質 22.0 g 脂 質 30.2 g 食塩相当量 2.2 g |

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)