

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
1 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 プリ缶、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/切干しい 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)