

10月給食献立表

上鳥羽保育園
2023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		
2 16 30 月	ごはん 鶏肉の梅チーズ焼き ワカメサラダ 味噌汁	ごはん★白ごま(いり)／三温糖★食パン(市販品)	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★プロセスチーズ／わかめ(乾燥、水戻し)★油揚げ★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳★たまご	梅干し(調味漬)／にんじん／きゅうり／えのきたけ／とうもろこし 缶詰(ホール)／玉葱／青ねぎ	牛乳 フレンチトースト ☆	エネルギー 583 kcal たんぱく質 29.5 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 1.7 g
17 31 火	ごはん 肉じゃが 味噌汁	ごはん／じゃがいも／板こんにゃく／三温糖	★豚モモ(赤肉)★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳★かつお加工品(かつお節)	玉葱／にんじん／さいいんげん／ほうれんそう	牛乳 おかかおにぎり ☆	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 7.5 g 食塩相当量 1.4 g
4 18 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き チンゲン菜のおかか和え すまし汁	ごはん／三温糖★薄力粉★有塩バター／上白糖	★しろさけ★米みそ(赤色辛みそ)★かつお加工品(かつお節)★たまご★絹ごし豆腐★牛乳	ぶなしめじ／玉葱／にんじん／チンゲンツアイ／りよくとうもろやし／青ねぎ	牛乳 スノーボール ☆	エネルギー 553 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.8 g
5 19 木	ひじきごはん 五目大豆 味噌汁	ごはん／板こんにゃく／三温糖／さつまいも★薄力粉／かたくり粉／上白糖	★油揚げ／しらす干し(半乾燥品)／干ひじき(ステイラ釜、乾)★豚モモ(赤肉)★大豆(国産、ゆで)★焼き竹輪／りしりこんぶ	にんじん／れんこん／こまつな／玉葱	牛乳 芋蒸ししょうかん ☆	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 1.7 g
6 20 金	黒糖パン 白菜のクリーム煮 スパゲティサラダ	黒砂糖★ロールパン／緑豆はるさめ★スパゲッティ★マヨネーズ(全卵型)	★豚モモ(赤肉)★牛乳★ロースハム	はくさい／ぶなしめじ／えのきたけ／にんじん／玉葱／きゅうり	牛乳 マリー	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 土	ちゃんぽん パン缶	★中華めん(ゆで)★薄力粉／上白糖	★豚モモ(赤肉)★牛乳★たまご	キャベツ／にんじん／りよくとうもろやし／ぶなしめじ／パンアップル(缶詰)★バナナ	牛乳 バナナ蒸しパン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 10.3 g 食塩相当量 1.6 g
23 月	ごはん ハンバーグ きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁	ごはん★パン粉(乾燥)／上白糖／じゃがいも	★牛ひき肉★豚ひき肉★木綿豆腐★牛乳★たまご／わかめ(乾燥、水戻し)／しらす干し(半乾燥品)★米みそ(淡色辛みそ)／	玉葱／きゅうり／にんじん／キャベツ	牛乳 じゃがチーズ ☆	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 17.1 g 食塩相当量 1.3 g
10 24 火	ごはん 鶏のすき焼き風煮 味噌汁	ごはん／しらたき★焼きふ(観世ふ)／三温糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★焼き豆腐★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳	にんじん／玉葱／はくさい／えのきたけ／青ねぎ	牛乳 リッツクラッカー	エネルギー 537 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.2 g
11 25 水	ごはん 鯖の味噌煮 小松菜のごま和え すまし汁	ごはん／三温糖★ごま(いり)／上白糖／さつまいも★無塩バター	★まさば★米みそ(淡色辛みそ)★絹ごし豆腐／わかめ(乾燥、水戻し)★牛乳★たまご	こまつな／りよくとうもろやし／にんじん	牛乳 スイートポテト ☆	エネルギー 552 kcal たんぱく質 26.0 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 1.8 g
12 26 木	中華丼 キャベツのゆかり和え 味噌汁	ごはん／かたくり粉／じゃがいも★無塩バター／三温糖	★豚ロース(赤肉)★米みそ(淡色辛みそ)★牛乳★凍り豆腐	にんじん／玉葱／りよくとうもろやし／にら／はくさい／キャベツ／青ねぎ	牛乳 高野豆腐のかりんとう ☆	エネルギー 541 kcal たんぱく質 29.9 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.8 g
13 27 金	フォカッチャ ポークビーンズ コーンサラダ	★小麦(玄穀・国産、普通)／上白糖／オリーブ油／じゃがいも★マカロニ／三温糖★マヨネーズ(卵黄型)	★豚モモ(脂身付き)★大豆(水煮缶詰)／かつお缶詰油漬フレーク★牛乳	玉葱／にんじん／ブロッコリー／トマト缶詰(ホール)／とうもろこし(冷凍)／キャベツ／きゅうり／かき(甘がき)	牛乳 柿	エネルギー 529 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.6 g
14 28 土	親子うどん 柿	★うどん(ゆで)／上白糖★薄力粉★無塩バター	★鶏若鶏肉モモ(皮付き)★焼き抜きかまぼこ★たまご★牛乳	にんじん／えのきたけ／青ねぎ／かき(甘がき)	牛乳 マフィン	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)