

R8年10月

給食予定献立表

【未満児】

日	曜	10時	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	栄養量
1	木	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ほうれん草とツナのサラダ 味噌汁 りんご缶 パインジュース	豆乳ゼリー きな粉かけ 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・味噌 スキムミルク・豆乳・きな粉	ぼたぼた焼・米・マヨネーズ コーンフレーク・ごま・砂糖	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱 りんご缶・アガー	114kcal 食塩相当量(g) 499 1.6
2	金	せんべい 牛乳	ドレッシングサラダ チンゲン菜のスープ みかん缶	マリービスケット 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム	雪の宿・米・じゃがいも・油 はるさめ・マリービスケット	玉葱・人参・しめじ・きゅうり・キャベツ チンゲン菜・みかん	114kcal 食塩相当量(g) 461 1.8
3	土	せんべい	チキンライス コンソメスープ	黒糖ケーキ	卵	ソフトサラダ・米・油・黒糖ケーキ	ミックスフルーツ・玉葱・ほうれん草	114kcal 食塩相当量(g) 370 1.1
5	月	せんべい 牛乳	ごはん 鮭のコーンマヨネーズ 五目金平 キャベツの味噌汁 りんご缶	ちんすこう 麦茶	牛乳・鮭・チーズ・竹輪・味噌	ぼたぼた焼・米・マヨネーズ・ごま油 砂糖・小麦粉・油	クリームコーン・れんこん・しいたけ 人参・いんげん・ごぼう・もやし・キャベツ りんご缶	114kcal 食塩相当量(g) 497 1.6
6	火	せんべい 牛乳	きのこごはん 鶏肉の照り焼き マセドアンサラダ すまし汁 柿	ココアケーキ 麦茶	牛乳・油揚げ・鶏肉・ハム スキムミルク・卵	雪の宿・米・砂糖・じゃがいも マヨネーズ・ホットケーキミックス バター	しめじ・しいたけ・人参・きゅうり ほうれん草・玉葱・かき	114kcal 食塩相当量(g) 530 1.8
7	水	せんべい 牛乳	ごはん 豚カツ ひじきとツナのサラダ すまし汁 バイン缶	牛乳ケーキ 麦茶	牛乳・ツナ	ソフトサラダ・米・油・ごま・砂糖 牛乳ケーキ	ひじき・きゅうり・人参・もやし・玉葱 しいたけ・バイン缶	114kcal 食塩相当量(g) 456 1.9
8	木	せんべい 牛乳	スパゲティ(ミートソース) コールスローサラダ コンソメスープ バナナ	揚げ玉ごはん 麦茶	牛乳・豚肉・チーズ・ハム	ぼたぼた焼・スパゲティ・油・バター 小麦粉・砂糖・マヨネーズ じゃがいも・米・天かす	人参・玉葱・しめじ・キャベツ・きゅうり コーン・もやし・バナナ	114kcal 食塩相当量(g) 491 1.7
9	金	せんべい 牛乳	ごはん そぼろ肉じゃが キャベツのゆかり和え 豆腐の味噌汁 オレンジ	ヨーグルト 麦茶	牛乳・豚肉・かまぼこ・豆腐・味噌 ヨーグルト	雪の宿・米・じゃがいも・油・砂糖	玉葱・人参・グリル・キャベツ・もやし きゅうり・大根・わかめ・オレンジ	114kcal 食塩相当量(g) 448 1.6
10	土	せんべい	煮込みうどん フルーツ缶	カステラドーナツ	鶏肉	ソフトサラダ・うどん カステラドーナツ	玉葱・人参・いんげん・バイン缶	114kcal 食塩相当量(g) 315 1.4
13	火	せんべい 牛乳	ごはん タラの煮付け 納豆和え 秋の具だくさん汁 りんご缶	栗蒸しパン 麦茶	牛乳・たら・納豆・かつお節・豆腐 味噌・卵	雪の宿・米・砂糖・さつま芋・栗 ホットケーキミックス	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり・大根 しいたけ・葱・りんご缶	114kcal 食塩相当量(g) 465 1.8
14	水	せんべい 牛乳	あんかけやきそば 切干大根と胡瓜の中華和え スープ バナナ	いなりご飯 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・ハム・豆腐 油揚げ	ぼたぼた焼・蒸し麺・砂糖・片栗粉 ごま油・米・ごま	白菜・玉葱・しいたけ・もやし・人参 チンゲン菜・切干大根 きゅうり・わかめ・葱・バナナ	114kcal 食塩相当量(g) 468 1.6
15	木	せんべい 牛乳	いちごジャム 鶏肉のシチュー 胡麻ネーズ和え オレンジ	南瓜パバロア 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム	ソフトサラダ・ロールパン じゃがいも・油 マヨネーズ・ごま・バナナ	人参・玉葱・グリル・ブロッコリー カリフラワー・オレンジ	114kcal 食塩相当量(g) 480 1.5
16	金	せんべい 牛乳	ごはん 生麦炒め カレーマヨサラダ すまし汁 みかん缶	チョコスクッキー 麦茶	牛乳・鶏肉	雪の宿・米・片栗粉・マカロニ マヨネーズ・チョコスコーン	玉葱・キャベツ・人参・しいたけ・大根 みかん	114kcal 食塩相当量(g) 468 1.7
17	土	せんべい	チャーハン 中華スープ	マリービスケット	卵	ソフトサラダ・米・油・マリービスケット	ミックスフルーツ・葱・玉葱・わかめ	114kcal 食塩相当量(g) 359 1.2
19	月	せんべい 牛乳	ごはん カレイの照り焼き 切り干し大根サラダ 味噌汁 りんご缶	きな粉トースト 麦茶	牛乳・カレイ・ハム・油揚げ・味噌 きな粉	ぼたぼた焼・米・マヨネーズ・砂糖 パン・バター	切干大根・人参・いんげん・わかめ 玉葱・りんご缶	114kcal 食塩相当量(g) 473 1.5
20	火	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のトマト煮 野菜ソテー コンソメスープ オレンジ	蒸し大学芋 麦茶	牛乳・鶏肉・タケノコ	雪の宿・米・油・砂糖・さつま芋 ごま	玉葱・キャベツ・もやし・人参・ピーマン ほうれん草・しいたけ・オレンジ	114kcal 食塩相当量(g) 502 1.9
21	水	せんべい りんごジュース	ピクニック弁当 お楽しみメニュー	サッポロポテト 牛乳	鶏肉・かつお節・牛乳	ソフトサラダ・米・片栗粉・醤油 砂糖・バター・フライドポテト サッポロポテト	りんご数粒・ブロッコリー・人参・コーン バナナ・玉葱・キャベツ	114kcal 食塩相当量(g) 589 1.6
22	木	せんべい 牛乳	肉野菜うどん(みそ味) 厚焼き卵 ブロッコリーツナマヨネーズ バイン缶	ゆかりごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・油揚げ・味噌 厚焼き玉子・ツナ・スキムミルク	ぼたぼた焼・うどん・マヨネーズ・米 ごま	ほうれん草・白菜・玉葱・人参・葱 ブロッコリー・キャベツ・コーン・バイン缶	114kcal 食塩相当量(g) 453 1.4
23	金	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉の香り焼き レンコンサラダ 味噌汁 柿	クリームコロソ 麦茶	牛乳・鶏肉・竹輪・味噌 スキムミルク	雪の宿・米・さつま芋・クリームソーダ	葱・れんこん・人参・きゅうり・もやし 玉葱・かき	114kcal 食塩相当量(g) 472 1.8
24	土	せんべい	焼きそば 中華スープ	カスタードケーキ	タケノコ	ソフトサラダ・蒸し麺・油 カスタードケーキ	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 わかめ	114kcal 食塩相当量(g) 381 1.7
26	月	せんべい 牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き 納豆サラダ 味噌汁 バイン缶	バナナケーキ 麦茶	牛乳・鮭・納豆・味噌・卵	ぼたぼた焼・米・マヨネーズ ホットケーキミックス・砂糖・バター	ほうれん草・人参・もやし・きゅうり キャベツ・玉葱・バイン缶・バナナ	114kcal 食塩相当量(g) 522 1.7
27	火	せんべい 牛乳	きつねうどん ひじき入りチキンボール ツナサラダ バナナ	そぼろごはん 麦茶	牛乳・かまぼこ・油揚げ・ツナ・豚肉	ぼたぼた焼・うどん・砂糖 マヨネーズ・米	玉葱・人参・しいたけ・ほうれん草 キャベツ・カリフラワー・コーン・バナナ	114kcal 食塩相当量(g) 449 1.3
28	水	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉と野菜のみそ焼肉 さつま芋サラダ すまし汁 みかん缶	いちごプリン 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・チーズ スキムミルク	ソフトサラダ・米・ごま油・さつま芋 マヨネーズ・鮭・薄切リ	人参・ピーマン・玉葱・きゅうり ほうれん草・みかん	114kcal 食塩相当量(g) 502 1.6
29	木	せんべい 牛乳	誕生会 お楽しみメニュー	ケーキ 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク 魚肉ソーセージ・ハム・タケノコ	雪の宿・米・油・マロンケーキ	玉葱・人参・ピーマン・グリーンピース ブロッコリー・カリフラワー・コーン・小松菜 もやし・りんご缶	114kcal 食塩相当量(g) 527 1.7
30	金	せんべい 牛乳	ごはん 鶏肉のおろし煮 マカロニサラダ 味噌汁 柿	ベジタべるスナック 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム・スキムミルク 味噌	雪の宿・米・砂糖・マカロニ マヨネーズ・ベジタべる	大根・キャベツ・きゅうり・人参・コーン 白菜・ほうれん草・かき	114kcal 食塩相当量(g) 457 1.8
31	土	せんべい	ナポリタン コンソメスープ	牛乳ケーキ	タケノコ	ソフトサラダ・スパゲティ・油 牛乳ケーキ	玉葱・ピーマン・わかめ	114kcal 食塩相当量(g) 394 1.5

都合により、内容を少々変更する場合があります。 オレンジ、みかんの時は1歳児はみかん缶になります。(土)に、飲み物は付きません。 牛久さくら保育園