

R7年10月 給食予定献立表 【以上児】

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	水	牛乳	ごはん 八宝菜 肉団子 中華スープ オレンジ	マカロニきな粉 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・卵・ミートボール 豆腐・きな粉	米・砂糖・油・ごま・マカロニ 小松菜・オレンジ	白菜・もやし・人参・キャベツ・玉葱 りんご缶	218kcal-(kcal) 595 食塩相当量(g) 1.7
2	木	牛乳	ごはん 鶏肉のコンフレーク焼き ほうれん草とツナのサラダ 味噌汁 りんご缶	ムースとせんべい 麦茶	牛乳・鶏肉・ツナ・味噌 スキムミルク	米・マヨネーズ・コンフレーク・ごま 砂糖・ムース・カルシウムおせんべい	ほうれん草・人参・キャベツ・玉葱 りんご缶	218kcal-(kcal) 549 食塩相当量(g) 1.9
3	金	牛乳	ごはん ドレッシングサラダ チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	マリービスケット 麦茶	牛乳・豚肉・スキムミルク・ハム	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・グレープフルーツ	218kcal-(kcal) 517 食塩相当量(g) 2
4	土	せんべい	チキンライス コンソメスープ	バウムクーヘン	卵	ソフトサラダ・米・油・バナナ	ミックスベジタブル・玉葱・ほうれん草	218kcal-(kcal) 476 食塩相当量(g) 1.2
6	月	牛乳	ごはん 鮭のコンマヨネーズ焼き 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	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	218kcal-(kcal) 677 食塩相当量(g) 1.8
7	火	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	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	218kcal-(kcal) 585 食塩相当量(g) 2
8	水	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	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	218kcal-(kcal) 539 食塩相当量(g) 2.1
9	木	牛乳	スパゲティ(ミートソース) イタリアンサラダ コンソメスープ パナナ	揚げ玉ごはん 麦茶	牛乳・豚肉・チーズ・ハム	スパゲティ・油・バター・小麦粉 砂糖・じゃがいも・米・天かす	人参・玉葱・しめじ・ブロッコリー・お豆腐 コーン・もやし・パナナ	218kcal-(kcal) 548 食塩相当量(g) 2.2
10	金	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	米・じゃがいも・油・砂糖	玉葱・人参・グリーンピース・キャベツ・もやし きゅうり・大根・わかめ・オレンジ	218kcal-(kcal) 515 食塩相当量(g) 1.9
11	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	218kcal-(kcal) 377 食塩相当量(g) 1.6
14	火	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	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	218kcal-(kcal) 528 食塩相当量(g) 2.1
15	水	牛乳	ロールパン いちごジャム 鶏肉のシチュー 胡麻ネーズ和え オレンジ	南瓜ババロア 麦茶	牛乳・鶏肉・ハム	ロールパン・いちごジャム じゃがいも・油・マヨネーズ・ごま バナナ	人参・玉葱・グリーンピース・ブロッコリー・お豆腐 オレンジ	218kcal-(kcal) 550 食塩相当量(g) 1.7
16	木	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 パナナ	おじや 麦茶	牛乳・鶏肉・なると・ハム・豆腐 鮭	中華麺・砂糖・片栗粉・ごま油・米 味噌	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・パナナ	218kcal-(kcal) 560 食塩相当量(g) 2.1
17	金	牛乳	ごはん 生姜炒め カレーマヨサラダ すまし汁 グレープフルーツ	チョコイスクッキー 麦茶	牛乳・鶏肉	米・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ フォイカキ	玉葱・キャベツ・人参・しいたけ・大根 グレープフルーツ	218kcal-(kcal) 525 食塩相当量(g) 1.9
18	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	ミックスベジタブル・葱・玉葱・わかめ	218kcal-(kcal) 428 食塩相当量(g) 1.2
20	月	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	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	218kcal-(kcal) 549 食塩相当量(g) 1.9
21	火	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・ウイナー	米・油・砂糖・さつま芋・ごま	玉葱・トマト・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	218kcal-(kcal) 610 食塩相当量(g) 2.1
22	水	りんごジュース	ピクニック弁当	サッポロポテト 牛乳	鶏肉・かつお節・牛乳	米・片栗粉・油・砂糖・バター じゃがいも・サッポロポテト	りんご飲料・ブロッコリー・人参・コーン パナナ・玉葱・キャベツ	218kcal-(kcal) 639 食塩相当量(g) 1.8
23	木	牛乳	肉野菜うどん(みそ味) 厚焼き卵 ブロッコリーのツナマヨネーズ バイン缶	ゆかりごはん 麦茶	牛乳・鶏肉・油揚げ・味噌 厚焼き卵・ツナ・スキムミルク	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	218kcal-(kcal) 561 食塩相当量(g) 2
24	金	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	米・さつま芋・クリームコロソ	葱・れんこん・人参・きゅうり・もやし 玉葱・かき	218kcal-(kcal) 519 食塩相当量(g) 2
25	土	せんべい	焼きそば 中華スープ	黒糖ケーキ	ウイナー	ソフトサラダ・蒸し麺・油 黒糖ケーキ	キャベツ・人参・もやし・青粉・玉葱 わかめ	218kcal-(kcal) 396 食塩相当量(g) 2.3
27	月	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	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・パナナ	218kcal-(kcal) 580 食塩相当量(g) 2
28	火	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・お豆腐	米・油・マヨネーズ・砂糖・お豆腐	玉葱・人参・ピーマン・グリーンピース キャベツ・きゅうり・コーン・小松菜 もやし・りんご缶	218kcal-(kcal) 577 食塩相当量(g) 1.7
29	水	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 グレープフルーツ	ゼリーとウエハース 麦茶	牛乳・鶏肉・味噌・チーズ スキムミルク	米・ごま油・さつま芋・マヨネーズ 鮭・砂糖・ウエハース	人参・ピーマン・玉葱・きゅうり ほうれん草・グレープフルーツ りんごジュース・アガー	218kcal-(kcal) 549 食塩相当量(g) 1.7
30	木	牛乳	きつねうどん ひじき入りチキンボール ツナサラダ パナナ	そぼろごはん 麦茶	牛乳・かまぼこ・油揚げ・ツナ・豚肉	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・ブロッコリー・コーン・パナナ	218kcal-(kcal) 534 食塩相当量(g) 1.7
31	金	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	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	218kcal-(kcal) 523 食塩相当量(g) 2

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歳児の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