









2023年10月 給食献立表

四つ木なかよし保育園

日にち	曜日	午前おやつ	昼 食	午後おやつ									
					きいろ 煎や力になるもの	あか 血や肉の育になるもの	みどり 体のよつすをまぐするもの	摂取量	たんぱく質	脂質	塩分		
2	16	月	ビスケット 手作りなめたげごはん 肉じゃが わかめの酢の物 すまし汁 りんご	牛乳 マカロニクリーム煮	精白米 ジャがいも 糸こんにゃく 上白糖 マカロニ マーガリン	豚小間 油揚げ わかめ 豆腐 なると かつお節 牛乳 鶏肉モモ			えのきたけ にんじん 玉葱 さやいんげん きゅうり こねぎ りんご	530	21.9	15.5	2.6
3	17	火	ビスケット 丸パン ハンバーグ アップルドレッシングサラダ 牛乳 大根スープ オレンジ	牛乳 わかめおにぎり	丸パン パン粉 油 上白糖 精白米	豚ひき肉 牛乳 ベーコン			玉葱 キャベツ もやし にんじん きゅうり りんご だいこん パセリ オレンジ わかめ	492	19.9	20.6	2.5
4	18	水	クラッカー ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル 中華スープ 牛乳 バナナ	牛乳 にゅうめん	精白米 油 上白糖 かたくり粉 ごま油 ごま そうめん	豆腐 豚ひき肉 みそ わかめ 牛乳 鶏肉モモ			にんじん ねぎ もやし きゅうり 葉ねぎ パナナ ほうれんそう	504	20.5	13.7	3.1
5	19	木	せんべい 麦ごはん 魚の照り焼き 納豆和え けんちん汁 牛乳 オレンジ	牛乳 みそポテト (埼玉県郷土料理献立)	精白米 押麦 ジャがいも 油 小麦粉上白糖	まがれい 納豆 豚小間 豆腐 かつお節 牛乳 みそ			ほうれんそう もやし にんじん だいこん 葉ねぎ オレンジ	519	23.7	19	1.9
6	20	金	クラッカー ハヤシライス ブロッコリーサラダ コンソメスープ 牛乳 バナナ	麦茶 りんごヨーグルトパフェ	精白米 油 バター 小麦粉 上白糖 コーンフレーク	豚小間 ロースハム ヨーグルト			しめじ 玉葱 トマト ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ パセリ パナナ りんごジャム	547	16.9	16	2.5
7	21	土	せんべい 豚汁うどん かぼちゃの含め煮 青菜と人参のおかか和え 牛乳 ヨーグルト	牛乳 鮭おにぎり	うどん 油 上白糖 精白米 白ごま	豚小間 かつお節 みそ ヨーグルト 牛乳 さけ			玉葱 だいこん にんじん かぼちゃ こまつな	501	23.1	12	2.5
8	23	月	ビスケット 三色ご飯 白菜和え みそ汁 牛乳 バナナ	牛乳 セサミトースト	精白米 上白糖 食パン バター ごま	鶏肉ひき肉 たまご かつお節 わかめ 豆腐 みそ 牛乳			ほうれんそう はくさい こまつな にんじん パナナ	557	23.2	16.5	2.2
10	24	火	せんべい ご飯 油淋鶏 春雨の中華サラダ 牛乳 野菜スープ オレンジ	牛乳 お麩のラスク	精白米 かたくり粉 油 上白糖 はるさめ ごま油 小町ふ バター	鶏肉モモ ロースハム わかめ 牛乳			ねぎ にんじん きゅうり もやし だいこん オレンジ	508	14.8	23.5	1.9
11	25	水	クラッカー ごまみそラーメン 厚揚げ炒め煮 牛乳 きゃべつの中巻風 りんご	牛乳 さつま芋ご飯	中華めん ごま油 練りごま 上白糖 精白米 さつまいも	豚ひき肉 みそ 生揚げ 牛乳			にんじん もやし ねぎ 玉葱 キャベツ りんご	497	19.3	14.6	4.5
12	26	木	クラッカー ご飯 さんまの塩焼き 白菜の煮浸し みそ汁 牛乳 オレンジ	牛乳 ハムサンド	精白米 上白糖 食パン マヨネーズ	油揚げ わかめ みそ かつお節 牛乳 ハム			はくさい だいこん オレンジ	504	19.9	19	2.1
13	27	金	せんべい 食パン チキン照り焼き ひじきサラダ 白菜スープ 牛乳 バナナ	牛乳 オレンジゼリー せんべい	食パン はるさめ ごま油 上白糖 マヨネーズ ごま せんべい	鶏肉モモ ひじき ベーコン 牛乳 寒天			にんじん キャベツ とうもろこし はくさい パナナ オレンジジュース	480	19	18.1	2.3
14	28	土	せんべい ご飯 さばのカレー焼き コーンサラダ 青菜スープ 牛乳 ヨーグルト	牛乳 シュガートースト	精白米 かたくり粉 油 上白糖 食パン マーガリン	まさば ヨーグルト 牛乳			とうもろこし キャベツ きゅうり こまつな にんじん	512	21.2	16.7	1.9
15	30	月	ビスケット ごはん 豚肉の生姜焼き ほうれん草のごま和え 牛乳 みそ汁 オレンジ	牛乳 じゃこトースト	精白米 油 かたくり粉 ごま 上白糖 食パンマヨネーズ	豚ばら 油揚げ わかめ みそ かつお節 牛乳			しょうが 玉葱 りんご にんじん ほうれんそう キャベツ オレンジ	534	17.6	24.4	1.6
16	31	火	ビスケット バターライス 鮭のクリームソースがけ 牛乳 青菜のコーンソテー カレー風味スープ バナナ	牛乳 くるくるハロウィンパイ	精白米 バター 小麦粉 油 上白糖 パイ皮	牛乳 ウィンナー			玉葱 にんじん こまつな とうもろこし キャベツ パセリ パナナ かぼちゃ	575	20.9	19.4	1.8

☆お誕生日会は10月31日(火)です。

☆季節の食材を取り入れています。今月は、栗、なし、きのこ、さつまいも、ぶどう、さんま などです。

☆なし、りんご、柿の提供は2歳クラスからとし、0歳完了食、1歳クラスは代替えにバナナを提供します。

☆献立(食材)は、保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますので、ご了承下さい。