



日 曜	お や つ	屋 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
1 金	麦茶 アスパラビスケット	お月見うどん じゃがいものそぼろ煮 りんご	牛乳 マーメイド蒸しパン	・うずら卵水煮缶詰 ・鶏ひき肉・牛乳 ・豆乳	・ゆでうどん・じゃがいも ・調合油・薄力粉・砂糖	・にんじん・コーン・オクラ ・グリーンピース・りんご ・マーメイド
2 土	麦茶 クラッカー	スパゲティナポリタン コロコロサラダ えりんぎとわかめのスープ	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたもち ・牛乳	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも・砂糖	・青ピーマン・黄ピーマン ・マッシュルーム缶・カットわかめ ・トマトケチャップ・きゅうり ・きゅうり・たまねぎ・エリンギ
4 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 チキンカレー ポテトサラダ ほうれんそうのスープ	牛乳 ツナマヨトースト	・鶏肉 ・牛乳 ・魚肉ソーセージ ・まぐろ水煮	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ・いりごま ・ごま油 ・食パン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・ほうれんそう・えのきたけ ・しょうが
5 火	麦茶 あんぱんまんビスケット	ご飯 マーボー豆腐 三色野菜のごま和え 小松菜とめじの味噌汁	牛乳 あずき入り蒸しパン	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳・あんこ	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・いりごま ・ホットケーキミックス ・調合油	・たまねぎ・長ねぎ・にら ・ながさきはくさい・ほうれんそう ・にんじん・りょくとうもやし ・こまつな・しめじ
6 水	麦茶 アスパラビスケット	麦ご飯 鮭のカレー照り焼き さつまいものサラダ 切り干し大根の味噌汁	牛乳 フルーツ白玉	・鮭 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・薄力粉 ・上白糖・さつまいも・調合油 ・白玉粉	・きゅうり・にんじん ・切干しだいごん・乾わかめ ・みかん缶詰・白桃缶 ・パインアップル缶詰
7 木	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏のさつぱりネギソース アスパラとにんじんのサラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	・鶏肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉・豆乳	・精白米・調合油・砂糖 ・上白糖・リッツ ・薄力粉 ・マーガリン	・長ねぎ・アスパラガス・にんじん ・キャベツ・ほうれんそう
8 金	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 チャプチェ なすのしぎ煮 わけぎと豆腐の味噌汁	牛乳 ミルクココア寒天	・豚肉・油揚げ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・緑豆ほるさめ ・ごま油・上白糖・調合油	・にんじん・きゅうり・わけぎ・粉寒天 ・たけのこ水煮缶詰・しいたけ ・りょくとうもやし・にんにく・なす ・ごぼう・にんじん・さやいんげん
9 土	麦茶 アスパラビスケット	カレー南蛮うどん さつまいもとかぼちゃのきんぴら オレンジ	牛乳 ソフトせんべい	・鶏肉・牛乳	・ゆでうどん・さつまいも ・上白糖・ごま油・いりごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・くりかぼちゃ・オレンジ
11 月	麦茶 あんぱんまんビスケット	ご飯 豚にしょうが焼き 根菜の煮物 青梗菜としいたけの味噌汁	牛乳 ソーセージパンケーキ	・豚肉 ・淡色辛みそ ・牛乳・ウィンナー・豆乳	・精白米・調合油 ・里芋 ・薄力粉	・生姜・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・ごぼう・いんげん ・ちんげんさい・しいたけ
12 火	麦茶 クラッカー	麦ご飯 焼きサバのおろしポン酢がけ ひじきの炒め煮 たまねぎと小松菜の味噌汁	牛乳 お好み焼き	・さば・油揚げ ・赤色辛みそ・牛乳 ・鶏卵・削り節	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖 ・薄力粉	・だいこん・レモン果汁 ・乾ひじき・にんじん・グリーンピース ・こまつな・たまねぎ・キャベツ ・にんじん・長ねぎ・あおのり
13 水	麦茶 野菜おせんべい	食パン ハンバーブ マカロニサラダ キャベツと人参のスープ	牛乳 わかめおにぎり	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・牛乳	・食パン・パン粉・調合油 ・マカロニ ・マヨネーズ ・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ・にんじん
14 木	麦茶 あんぱんまんビスケット	ふりかけご飯 鶏のゴマ味噌焼き キャベツとチーズのサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 りんご	牛乳 ココアケーキ	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・プロセスチーズ ・赤色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・砂糖・ごま・薄力粉	・焼きのり・しょうが・乾ひじき ・キャベツ・カットわかめ・たまねぎ ・りんご
15 金	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 肉豆腐 ほうれん草ともやしの中華和え 大根の味噌汁	牛乳 きな粉ケーキ	・牛肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・しらたき ・ごま油・薄力粉 ・マーガリン・上白糖	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・りょくとうもやし ・チンゲンサイ・だいこん
16 土	麦茶 クラッカー	スパゲティミートソース 厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉 ・生揚げ・ヨーグルト ・牛乳・淡色辛みそ	・スパゲティ・調合油 ・上白糖	・たまねぎ・にんにく ・トマト・小松菜
18 月	麦茶 野菜おせんべい	麦ご飯 千草焼き ビーフンサラダ 小松菜とめじの味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	・鶏卵・鶏ひき肉 ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・ビーフン・ごま油	・にんじん・長ねぎ・グリーンピース ・きゅうり・こまつな ・ほんしめじ・オレンジジュース ・寒天
19 火	麦茶 あんぱんまんビスケット	食パン じゃがいもとツナのグラタン キャベツサラダ きのこやさいのスープ	牛乳 きつねおにぎり	・まぐろ水煮缶詰 ・牛乳・油揚げ ・プロセスチーズ	・食パン・マカロニ ・マーガリン・上白糖 ・じゃがいも・薄力粉 ・マヨネーズ・パン粉	・コーン缶詰粒・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・しめじ ・えのきたけ・チンゲンサイ ・にんじん・万ネギ
20 水	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 揚げ豆腐 さつまいもと野菜の胡麻和え わけぎと豆腐とごまの味噌汁	牛乳 胡麻トースト	・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・鶏卵・乾いんげんまめ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・さつまいも ・いりごま・ごま・食パン ・マーガリン	・にんじん・長ねぎ・わけぎ
21 木	麦茶 クラッカー	ご飯 鰻のゴマみそ焼き キャベツの甘酢和え たまねぎと水菜の味噌汁	牛乳 きなこマカロニ	・あじ・甘みそ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・いりごま ・上白糖 ・マカロニ	・しょうが・キャベツ・きゅうり ・みずな・たまねぎ
22 金	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 ポークカレー スパゲティサラダ レタスとコーンのスープ パナナ	牛乳 簡単マーブルケーキ	・豚肉・油揚げ ・魚肉ソーセージ ・牛乳・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ・上白糖 ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ・レタス ・コーン・パナナ
23 土	麦茶 あんぱんまんビスケット	メキシカンライス さつまいもとツナのサラダ たまねぎとえのきのスープ	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉 ・まぐろ水煮缶詰 ・牛乳	・精白米 ・マーガリン ・調合油・さつまいも・上白糖	・たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒 ・グリーンピース・きゅうり ・えのきたけ
25 月	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 照り焼きつくね ほうれん草とえのきの磯部和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 麦茶 ヨーグルトポンチ	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・プレーンヨーグルト	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・上白糖	・長ねぎ・乾ひじき・ほうれんそう ・えのきたけ・にんじん・焼きのり ・カットわかめ・青ねぎ・みかん缶詰 ・パナナ・黄桃缶
26 火	麦茶 クラッカー	麦ご飯 豚肉と根菜炒め キャベツともやしとひじきのサラダ えのきと青梗菜の味噌汁	牛乳 ナポリタン	・豚肉・淡色辛みそ ・牛乳・ベーコン ・パルメザンチーズ	・精白米・押麦・じゃがいも ・上白糖・片栗粉・調合油 ・ソーダクラッカー ・マカロニ・スパゲティ	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・キャベツ・マッシュルーム缶 ・りょくとうもやし・えのき・ひじき ・チンゲンサイ・長ねぎ・青ピーマン
27 水	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 さばの味噌煮 ブロッコリーのごま和え ねぎと豆腐の味噌汁	牛乳 ボンデケーキ	・さば・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐・牛乳 ・豆乳・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖・いりごま ・白玉粉 ・なたね油・薄力粉	・しょうが・ブロッコリー・長ねぎ ・ほうれんそう
誕生会 28 木	麦茶 あんぱんまんビスケット	ご飯 さばの味噌煮 カラフルサラダ たまねぎとえのきのスープ 牛乳	牛乳 誕生日二色ゼリー	・鶏肉・鶏卵 ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・薄力粉・パン粉 ・調合油・ごま油・上白糖	・コーン・たまねぎ ・トマト・きゅうり・キャベツ ・にんじん・えのきたけ・黄桃缶 ・寒天
29 金	麦茶 アスパラビスケット	焼肉カレーライス マカロニサラダ レタスとコーンのスープ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	・鶏ひき肉・牛乳 ・鶏卵・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ ・マヨネーズ・上白糖・薄力粉	・トマトケチャップ・にんじん ・たまねぎ・きゅうり・キャベツ ・レタス・コーン・くりかぼちゃ
30 土	麦茶 クラッカー	三色そぼろ丼 じゃがいもわかめの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉・さけ ・油揚げ・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・上白糖・じゃがいも ・砂糖	・しょうが・ほうれんそう・乾わかめ ・青ねぎ

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
基準栄養量	555kcal	20.5g	4.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	20mg	4.1g
今月の平均栄養量	509kcal	21.2g	5.4g	233mg	2.2mg	190μg	0.31mg	22mg	5.4g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



10月 給食献立表

ぶどう大野南保育園

令和 3年

日 曜	お や つ	屋 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	除去献立
1 金	麦茶 アスパラビスケット	お月見うどん じゃがいものそぼろ煮 りんご	牛乳 マーメイド蒸しパン	・うずら 卵水煮缶詰 ・鶏ひき肉・牛乳 ・豆乳	・ゆでうどん・じゃがいも ・調合油・薄力粉・砂糖	・にんじん・コーン・オクラ ・グリーンピース・りんご ・マーメイド	うずらの卵除去
2 土	麦茶 クラッカー	スパゲティナポリタン コロコロサラダ えりんぎとわかめのスープ	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたもも ・牛乳	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも・砂糖	・青ピーマン・黄ピーマン ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・たまねぎ・エリンギ ・カットわかめ	
4 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 チキンカレー ポテトサラダ ほうれんそうのスープ	牛乳 ツナマヨトースト	・鶏肉 ・牛乳 ・魚肉 ソーセージ ・まぐろ水煮	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ・いりごま ・ごま油 ・食パン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・ほうれんそう・えのきたけ ・しょうが	ポテトサラダ→ノック 魚肉ソーセージ→ノック ツナマヨトースト→ノック ツナマヨトースト
5 火	麦茶 あんぱんまんビスケット	ご飯 マーボー豆腐 三色野菜のごま和え 小松菜としめじの味噌汁	牛乳 あずき入り蒸しパン	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳・あんこ	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・いりごま ・ホットケーキミックス ・調合油	・たまねぎ・長ねぎ・にら ・ながさきはくさい・ほうれんそう ・にんじん・りよくとうもやし ・こまつな・しめじ	
6 水	麦茶 アスパラビスケット	麦ご飯 鮭のかりー照り焼き さつまいものサラダ 切り干し大根の味噌汁	牛乳 フルーツ白玉	・鮭 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・薄力粉 ・上白糖・さつまいも・調合油 ・白玉粉	・きゅうり・にんじん ・切干しだいこん・乾わかめ ・みかん缶詰・白桃缶 ・パインアップル缶詰	
7 木	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏のさっぱりネギソース アスパラとにんじんのサラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	・鶏肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉・豆乳	・精白米・調合油・砂糖 ・上白糖・リッツ ・薄力粉 ・マーガリン	・長ねぎ・アスパラガス・にんじん ・キャベツ・ほうれんそう	
8 金	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 チャブチエ なすのしぎ煮 わけぎと豆腐の味噌汁	牛乳 ミルクココア寒天	・豚肉・油揚げ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・緑豆はるさめ ・ごま油・上白糖・調合油	・にんじん・きゅうり・わけぎ・粉寒天 ・たけのこ水煮缶詰・しいたけ ・りよくとうもやし・にんにく・なす ・ごぼう・にんじん・きやいんげん	
9 土	麦茶 アスパラビスケット	カレー南蛮うどん さつまいもとかぼちゃのきんぴら オレンジ	牛乳 ソフトせんべい	・鶏肉・牛乳	・ゆでうどん・さつまいも ・上白糖・ごま油・いりごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・くりかぼちゃ・オレンジ	
11 月	麦茶 あんぱんまんビスケット	ご飯 豚しょうが焼き 根菜の煮物 青梗菜としいたけの味噌汁	牛乳 ソーセージパンケーキ	・豚肉 ・淡色辛みそ ・牛乳・ウィンナー・豆乳	・精白米・調合油 ・里芋 ・薄力粉	・生姜・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・ごぼう・いんげん ・ちんげんさい・しいたけ	ソーセージパンケーキ →ノック ウィンナー
12 火	麦茶 クラッカー	麦ご飯 焼きサバのおろしポン酢がけ ひじきの炒め煮 たまねぎと小松菜の味噌汁	牛乳 お好み焼き	・さば・油揚げ ・赤色辛みそ・牛乳 ・鶏卵・削り節	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖 ・薄力粉	・だいこん・レモン果汁 ・乾ひじき・にんじん・グリーンピース ・こまつな・たまねぎ・キャベツ ・にんじん・長ねぎ・あおのり	お好み焼き→卵除去
13 水	麦茶 野菜おせんべい	食パン ハンバーグ マカロニサラダ キャベツと人参のスープ	牛乳 わかめおにぎり	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・牛乳	・食パン・パン粉・調合油 ・マカロニ ・マヨネーズ ・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ・にんじん	ノックマヨネーズマカロニ サラダ
14 木	麦茶 あんぱんまんビスケット	ふりかけご飯 鶏のゴマ味噌焼き キャベツとチーズのサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 りんご	牛乳 ココアケーキ	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・プロセスチーズ ・赤色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・砂糖・ごま・薄力粉	・焼きのり・しょうが・乾ひじき ・キャベツ・カットわかめ・たまねぎ ・りんご	
15 金	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 肉豆腐 ほうれん草ともやしの中華和え 大根の味噌汁	牛乳 きな粉ケーキ	・牛肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・しらたき ・ごま油・薄力粉 ・マーガリン・上白糖	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・りよくとうもやし ・チンゲンサイ・だいこん	
16 土	麦茶 クラッカー	スパゲティミートソース 厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉 ・生揚げ・ヨーグルト ・牛乳・淡色辛みそ	・スパゲティ・調合油 ・上白糖	・たまねぎ・にんにく ・トマト・小松菜	
18 月	麦茶 野菜おせんべい	麦ご飯 干草焼き ビーフンサラダ 小松菜としめじの味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	・鶏卵・鶏ひき肉 ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・ビーフン・ごま油	・にんじん・長ねぎ・グリーンピース ・きゅうり・こまつな ・ほんしめじ・オレンジジュース ・寒天	干草焼き→卵除去そ ぼろ炒め
19 火	麦茶 あんぱんまんビスケット	食パン じゃがいもとツナのグラタン キャベツサラダ きのこやさいのスープ	牛乳 ぎつねおにぎり	・まぐろ水煮缶詰 ・牛乳・油揚げ ・プロセスチーズ	・食パン・マカロニ ・マーガリン・上白糖 ・じゃがいも・薄力粉 ・マヨネーズ・パン粉 ・にんじん・万ネギ	・コーン缶詰粒・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・しめじ ・えのきたけ・チンゲンサイ	
20 水	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 揚げ豆腐 さつまいもと野菜の胡麻和え わけぎと豆腐とごまの味噌汁	牛乳 胡麻トースト	・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・鶏卵・乾いんげんまめ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・さつまいも ・いりごま・ごま・食パン ・マーガリン	・にんじん・長ねぎ・わけぎ	揚げ豆腐→卵除去
21 木	麦茶 クラッカー	ご飯 鰯のこまみそ焼き キャベツの甘酢和え たまねぎと水菜の味噌汁	牛乳 きなこマカロニ	・あじ・甘みそ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・いりごま ・上白糖 ・マカロニ	・しょうが・キャベツ・きゅうり ・みずな・たまねぎ	
22 金	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 ポークカレー スパゲティサラダ レタスとコーンのスープ パナナ	牛乳 簡単マールケーキ	・豚肉・油揚げ ・魚肉 ソーセージ ・牛乳・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ・上白糖 ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ・レタス ・コーン・パナナ	スパゲティサラダ→ノック エッグ魚肉ソーセージ→ノック マヨネーズ
23 土	麦茶 あんぱんまんビスケット	メキシカンライス さつまいもとツナのサラダ たまねぎとえのきのスープ	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉 ・まぐろ水煮缶詰 ・牛乳	・精白米 ・マーガリン ・調合油・さつまいも・上白糖	・たまねぎ・にんじん・コーン缶詰粒 ・グリーンピース・きゅうり ・えのきたけ	
25 月	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 照り焼きつくね ほうれん草とえのきの磯部和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 麦茶 ヨーグルトポンチ	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ブレンヨーグルト	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・上白糖	・長ねぎ・乾ひじき・ほうれんそう ・えのきたけ・にんじん・焼きのり ・カットわかめ・青ねぎ・みかん缶詰 ・パナナ・黄桃缶	
26 火	麦茶 クラッカー	麦ご飯 豚肉と根菜炒め キャベツともやしとひじきのサラダ えのきと青梗菜の味噌汁	牛乳 ナポリタン	・豚肉・淡色辛みそ ・牛乳・ベーコン ・パルメザンチーズ	・精白米・押麦・じゃがいも ・上白糖・片栗粉・調合油 ・ソーダークラッカー ・マカロニ・スパゲティ	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・キャベツ・マッシュルーム缶 ・りよくとうもやし・えのき・ひじき ・チンゲンサイ・長ねぎ・青ピーマン	ナポリタン→ベーコン 除去
27 水	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 さばの味噌煮 フロッキーのごま和え ねぎと豆腐の味噌汁	牛乳 ボンデケーキ	・さば・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐・牛乳 ・豆乳・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖・いりごま ・白玉粉 ・なたね油・薄力粉	・しょうが・フロッキー・長ねぎ ・ほうれんそう	
誕生 会 28 木	麦茶 あんぱんまんビスケット	コーンピラフ チキンカツ カラフルサラダ たまねぎとえのきのスープ 牛乳	牛乳 誕生日二色ゼリー	・鶏肉・鶏卵 ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・薄力粉・パン粉 ・調合油・ごま油・上白糖	・コーン・たまねぎ ・トマト・きゅうり・キャベツ ・にんじん・えのきたけ・黄桃缶 ・寒天	
29 金	麦茶 アスパラビスケット	腕肉カレーライス マカロニサラダ レタスとコーンのスープ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	・鶏ひき肉・牛乳 ・鶏卵・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ ・マヨネーズ・上白糖・薄力粉	・トマトケチャップ・にんじん ・たまねぎ・きゅうり・キャベツ ・レタス・コーン・くりかぼちゃ	マカロニサラダ→ノック マヨネーズ 卵除去南瓜蒸しパン
30 土	麦茶 クラッカー	三色そぼろ丼 じゃがいもわかめの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉・さけ ・油揚げ・淡色辛みそ ・ブレンヨーグルト	・精白米・上白糖・じゃがいも ・砂糖	・しょうが・ほうれんそう・乾わかめ ・青ねぎ	

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	20mg	4.1g
今月の平均栄養量	509kcal	21.2g	15.4g	233mg	2.2mg	190μg	0.31mg	22mg	5.4g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



=====

10月 給食献立表

ぶどう大野南保育園

令和 3年

日曜	おやつ	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	除去献立
1 金	麦茶 アスパラビスケット	お月見うどん じゃがいものそぼろ煮 りんご	牛乳 マーメイド蒸しパン	・うずら卵水煮缶詰 ・鶏ひき肉・牛乳 ・豆乳	・ゆでうどん・じゃがいも ・調合油・薄力粉・砂糖	・にんじん・コーン・オクラ ・グリーンピース・りんご ・マーメイド	うずらの卵除去 牛乳・麦茶
2 土	麦茶 クラッカー	スパゲティナポリタン コロコロサラダ えりんごとわかめのスープ	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたもも ・牛乳	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも・砂糖	・青ピーマン・黄ピーマン ・マッシュルーム水煮缶 ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・たまねぎ・エリンギ ・カットわかめ	牛乳・麦茶
4 月	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 チキンカレー ポテトサラダ ほうれんそうのスープ	牛乳 ツナマヨトースト	・鶏肉 ・牛乳 ・魚肉ソーセージ ・まぐろ水煮	・精白米・調合油・じゃがいも ・マヨネーズ・いりごま ・ごま油 ・食パン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・ほうれんそう・えのきたけ ・しょうが	ノエッグ魚肉ソーセージ/ノ エッグマヨネーズポテトサラ ダ/ノエッグツナマヨおに ぎり 牛乳・麦
5 火	麦茶 あんぱんまんビスケット	ご飯 マーボー豆腐 三色野菜のごま和え 小松菜とめじの味噌汁	牛乳 あずき入り蒸しパン	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳 ・豆乳・あんこ	・精白米・ごま油・砂糖 ・片栗粉・いりごま ・ホットケーキミックス ・調合油	・たまねぎ・長ねぎ・にら ・ながさきはくさい・ほうれんそう ・にんじん・りよくとうもやし ・こまつな・しめじ	牛乳・麦茶 小麦粉あんこ蒸しパン
6 水	麦茶 アスパラビスケット	麦ご飯 鮭のカレー照り焼き さつまいものサラダ 切り干し大根の味噌汁	牛乳 フルーツ白玉	・鮭 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・薄力粉 ・上白糖・さつまいも・調合油 ・白玉粉	・きゅうり・にんじん ・切干しだいこん・乾わかめ ・みかん缶詰・白桃缶 ・パイナップル缶詰	牛乳・麦茶
7 木	麦茶 クラッカー	ご飯 鶏のさっぱりネギソース アスパラとにんじんのサラダ ほうれん草の味噌汁	牛乳 きな粉蒸しパン	・鶏肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉・豆乳	・精白米・調合油・砂糖 ・上白糖・リッツ ・薄力粉 ・マーガリン	・長ねぎ・アスパラガス・にんじん ・キャベツ・ほうれんそう	牛乳・麦茶
8 金	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 チャブチエ なすのしぎ煮 わけぎと豆腐の味噌汁	牛乳 ミルクココア寒天	・豚肉・油揚げ ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・緑豆はるさめ ・ごま油・上白糖・調合油	・にんじん・きゅうり ・たけのこ水煮缶詰・しいたけ ・りよくとうもやし・にんにく・なす ・ごぼう・にんじん・さいいんげん ・わけぎ・粉寒天	牛乳・麦茶 豆乳ココア寒天
9 土	麦茶 アスパラビスケット	カレー南蛮うどん さつまいもとかぼちゃのきんぴら オレンジ	牛乳 ソフトせんべい	・鶏肉・牛乳	・ゆでうどん・さつまいも ・上白糖・ごま油・いりごま	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・くりかぼちゃ・オレンジ	牛乳・麦茶
11 月	麦茶 あんぱんまんビスケット	ご飯 豚しょうが焼き 根菜の煮物 青梗菜としいたけの味噌汁	牛乳 ソーセージパンケーキ	・豚肉 ・淡色辛みそ ・牛乳・ウィンナー・豆乳	・精白米・調合油 ・里芋 ・薄力粉	・生姜・たまねぎ・ピーマン ・にんじん・ごぼう・いんげん ・ちんげんさい・しいたけ	ノエッグウィンナーパン ケーキ 牛乳・麦茶
12 火	麦茶 クラッカー	麦ご飯 焼きサバのおろしポン酢かけ ひじきの炒め煮 たまねぎと小松菜の味噌汁	牛乳 お好み焼き	・さば・油揚げ ・赤色辛みそ・牛乳 ・鶏卵・削り節	・精白米・押麦・調合油 ・上白糖 ・薄力粉	・だいこん・レモン果汁 ・乾ひじき・にんじん・グリーンピース ・こまつな・たまねぎ・キャベツ ・にんじん・長ねぎ・あおのり	お好み焼き・卵除去 牛乳・麦茶
13 水	麦茶 野菜おせんべい	食パン ハンバーグ マカロニサラダ キャベツと人参のスープ	牛乳 わかめおにぎり	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・牛乳	・食パン・パン粉・調合油 ・マカロニ ・マヨネーズ ・精白米	・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・キャベツ・にんじん	食パン持参 ノエッグマヨネーズマカロニ サラダ 牛乳・麦茶
14 木	麦茶 あんぱんまんビスケット	ふりかけご飯 鶏のゴマ味噌焼き キャベツとチーズのサラダ たまねぎとわかめの味噌汁 りんご	牛乳 ココアケーキ	・鶏肉 ・淡色辛みそ ・プロセステーズ ・赤色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・調合油 ・砂糖・ごま・薄力粉	・焼きのり・しょうが・乾ひじき ・キャベツ・カットわかめ・たまねぎ ・りんご	牛乳・麦茶 チーズ除去キャベツサラダ 牛乳・麦茶
15 金	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 肉豆腐 ほうれん草ともやしの中華和え 大根の味噌汁	牛乳 きな粉ケーキ	・牛肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉・豆乳	・精白米・しらたき ・ごま油・薄力粉 ・マーガリン・上白糖	・ごぼう・たまねぎ・ほうれんそう ・にんじん・りよくとうもやし ・チンゲンサイ・だいこん	牛乳・麦茶
16 土	麦茶 クラッカー	スパゲティミートソース 厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉 ・生揚げ・ヨーグルト ・牛乳・淡色辛みそ	・スパゲティ・調合油 ・上白糖	・たまねぎ・にんにく ・トマト・小松菜	ヨーグルト・ゼリー 牛乳・麦茶
18 月	麦茶 野菜おせんべい	麦ご飯 干草焼き ビーフンサラダ 小松菜とめじの味噌汁	牛乳 オレンジゼリー	・鶏卵・鶏ひき肉 ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・ピーフン・ごま油	・にんじん・長ねぎ・グリーンピース ・きゅうり・こまつな ・ほんしめじ・オレンジジュース ・寒天	干草焼き・卵除去そ ぼろ炒め 牛乳・麦茶
19 火	麦茶 あんぱんまんビスケット	食パン じゃがいもとツナのグラタン キャベツサラダ きのこやさいのスープ	牛乳 きつねおにぎり	・まぐろ水煮缶詰 ・牛乳・油揚げ ・プロセステーズ ・淡色辛みそ	・食パン・マカロニ ・マーガリン・上白糖 ・じゃがいも・薄力粉 ・マヨネーズ・パン粉 ・にんじん・ワナギ	・コーン缶詰・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・しめじ ・えのきたけ・チンゲンサイ ・にんじん・ワナギ	食パン持参 チーズ除去豆乳グラタン 牛乳・麦茶
20 水	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 揚げ豆腐 さつまいもと野菜の胡麻和え わけぎと豆腐とごまの味噌汁	牛乳 胡麻トースト	・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・鶏卵・乾いんげんまめ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・さつまいも ・いりごま・ごま・食パン ・マーガリン	・にんじん・長ねぎ・わけぎ	揚げ豆腐・卵除去 牛乳・麦茶 ごましおおにぎり
21 木	麦茶 クラッカー	ご飯 鱈のゴマみそ焼き キャベツの甘酢和え たまねぎと水菜の味噌汁	牛乳 きなごマカロニ	・あじ・甘みそ ・淡色辛みそ・牛乳 ・きな粉	・精白米・調合油・いりごま ・上白糖 ・マカロニ	・しょうが・キャベツ・きゅうり ・みずな・たまねぎ	牛乳・麦茶
22 金	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 ポークカレー スパゲティサラダ レタスとコーンのスープ パナナ	牛乳 簡単マールパンケーキ	・豚肉・油揚げ ・魚肉ソーセージ ・牛乳・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・スパゲティ・上白糖 ・マヨネーズ ・ホットケーキミックス	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・キャベツ・レタス ・コーン・パナナ	スパゲティサラダ・ノ エッグ魚肉ソーセージ/ノ エッグマヨネーズ 牛乳・麦茶
23 土	麦茶 あんぱんまんビスケット	タキンカンライス さつまいもとツナのサラダ たまねぎとえのきのスープ	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉 ・まぐろ水煮缶詰 ・牛乳	・精白米 ・マーガリン ・調合油・さつまいも・上白糖	・たまねぎ・にんじん・コーン缶詰 ・グリーンピース・きゅうり ・えのきたけ	牛乳・麦茶 ヨーグルト除去フルー ツポンチ
25 月	麦茶 アスパラビスケット	ご飯 照り焼きつくね ほうれん草とえのきの磯部和え 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 ヨーグルトポンチ	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・牛乳 ・ブレンヨーグルト	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・上白糖	・長ねぎ・乾ひじき・ほうれんそう ・えのきたけ・にんじん・焼きのり ・カットわかめ・青ねぎ・みかん缶詰 ・パナナ・黄桃缶	牛乳・麦茶 ヨーグルト除去フルー ツポンチ
26 火	麦茶 クラッカー	麦ご飯 豚肉と根菜炒め キャベツともやしとひじきのサラダ えのきと青梗菜の味噌汁	牛乳 ナポリタン	・豚肉・淡色辛みそ ・牛乳・ベーコン ・パルメザンチーズ	・精白米・押麦・じゃがいも ・上白糖・片栗粉・調合油 ・ソーダクラッカー ・マカロニ・スパゲティ	・にんじん・たまねぎ・れんこん ・キャベツ・マッシュルーム缶 ・りよくとうもやし・えのき・ひじき ・チンゲンサイ・長ねぎ・青ピーマン	ナポリタン・チーズ・ ベーコン除去 牛乳・麦茶
27 水	麦茶 野菜おせんべい	ご飯 さばの味噌煮 プロコリーのごま和え ねぎと豆腐の味噌汁	牛乳 ボンデケーキ	・さば・淡色辛みそ ・絹ごし豆腐・牛乳 ・豆乳・パルメザンチーズ	・精白米・上白糖・いりごま ・白玉粉 ・なたね油・薄力粉	・しょうが・プロコリー・長ねぎ ・ほうれんそう	牛乳・麦茶 チーズ除去もちもちパ ン
誕生会 28 木	麦茶 あんぱんまんビスケット	コーンピラフ チキンカツ カラフルサラダ たまねぎとえのきのスープ 牛乳	牛乳 誕生日二色ゼリー	・鶏肉 ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・薄力粉・パン粉 ・調合油・ごま油・上白糖	・コーン・たまねぎ ・トマト・きゅうり・キャベツ ・にんじん・えのきたけ・黄桃缶 ・寒天	牛乳・麦茶 ホイップ除去もちもち ゼリー
29 金	麦茶 アスパラビスケット	豚肉カレーライス マカロニサラダ レタスとコーンのスープ	牛乳 かぼちゃ蒸しパン	・鶏ひき肉・牛乳 ・鶏卵・豆乳	・精白米・調合油・じゃがいも ・マカロニ ・マヨネーズ・上白糖・薄力粉	・トマトケチャップ・にんじん ・たまねぎ・きゅうり・キャベツ ・レタス・コーン・くりかぼちゃ	マカロニサラダ・ノエッグマ ヨネーズ 牛乳・麦茶 卵除去南瓜蒸しパン
30 土	麦茶 クラッカー	三色そぼろ丼 じゃがいもとわかめの味噌汁 ヨーグルト	牛乳 ソフトせんべい	・ぶたひき肉・さけ ・油揚げ・淡色辛みそ ・ブレンヨーグルト	・精白米・上白糖・じゃがいも ・砂糖	・しょうが・ほうれんそう・乾わかめ ・青ねぎ	牛乳・麦茶 ヨーグルト・ゼリー

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンC	食物繊維
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	20mg	4.1g
今月の平均栄養量	509kcal	21.2g	15.4g	233mg	2.2mg	190μg	0.31mg	22mg	5.4g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります



