



10月給食献立予定表

令和2年度わかばみや保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	木	鮭の塩焼き ポテトサラダ すまし汁	ココナッツサブレ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	鮭	米、じゃがいも、焼き麩 マヨネーズ	人参、きゅうり、えのきたけ、玉ねぎ 葉ねぎ	292	旬をむかえた鮭は 脂がのっているので シンプルに塩焼きです
							372	
2	金	鶏肉のチーズ焼き たたききゅうり えのきと人参のスープ	バナナ <small>(バナナ)</small>	鶏肉、粉チーズ	米、砂糖、油、ごま油	きゅうり、人参、えのきたけ、葉ねぎ 生姜、バナナ	354	
							400	
5	月	肉みそうどん チキンナゲット ゼリー	鮭おにぎり <small>(おにぎり)</small>	チキンナゲット、豚肉 ハム、鮭フレーク、みそ	米、油、ごま油、砂糖 ゆでうどん、ごま	もやし、きゅうり、人参、しいたけ にんにく	384	
							480	
6	火	魚のマヨネーズ焼き れんこんとちくわの金平 えのきのすまし汁	もちもちチーズパン <small>(赤ちゃんボーロ)</small>	牛乳、めかじき、ちくわ 粉チーズ	米、白玉粉、マヨネーズ 砂糖、油	れんこん、人参、えのきたけ 玉ねぎ、とうもろこし、葉ねぎ、パセリ	468	
							584	
7	水	ハンバーグ ツナときゅうりの酢の物 キャベツスープ	スティックパン <small>(スティックパン)</small>	豚肉、鶏肉、ツナ、卵 ハム、牛乳、乳酸菌飲料	米、スティックパン パン粉、砂糖、油、ごま	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、わかめ	487	
							607	
8	木	ししゃも焼き 肉じゃが たまねぎいっぱいみそしる	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	ししゃも、豆腐、豚肉、みそ	米、じゃがいも、油 糸こんにやく、砂糖	玉ねぎ、人参、グリーンピース	433	わかば年長 さくらちゃんが考えた 味噌汁です
							542	
9	金	クリームシチュー キャベツのごまいりサラダ バナナ	ジャムケーキ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、鶏肉、卵 ハム、バター	米、じゃがいも、砂糖 ホットケーキ粉、油、ごま	玉ねぎ、バナナ、キャベツ、人参 きゅうり、いんげん、いちごジャム	492	わかば年長 こうのすけくんの リクエストメニュー
							633	
12	月	ツナとマカロニのグラタン ハムと大根のスープ オレンジ	ゆかりおにぎり <small>(おにぎり)</small>	ツナ、ハム、バター 粉チーズ、牛乳	食パン、米、マカロニ 小麦粉、パン粉、ごま油	大根、玉ねぎ、とうもろこし、オレンジ 人参、ゆかり、パセリ、わかめ	461	
							596	
13	火	魚の味噌煮 こふき芋 にら玉スープ	ゼリー <small>(ゼリー)</small>	さば、卵、みそ	米、じゃがいも	にら、あおのり	321	
							402	
14	水	ささみチーズフライ 切り干し大根と昆布煮 きのこいっぱいみそ汁	マカロニの安倍川 <small>(赤ちゃんボーロ)</small>	牛乳、みそ、きなこ 油揚げ	米、油 じゃがいも、マカロニ、砂糖	玉ねぎ、しめじ、人参、切り干し大根 刻み昆布	454	みやの年長 あおくんが考えた 味噌汁です
							570	
15	木	ミートソーススパゲティ オニオンスープ ヨーグルト	五平餅 <small>(おにぎり)</small>	ヨーグルト、豚肉、ハム みそ、粉チーズ	スパゲティ、もち米、米 三温糖、すりごま、砂糖	玉ねぎ、トマト缶、人参、グリーンピース	370	みやの年長 かななちゃんの リクエストメニュー
							433	
16	金	豆腐のカレーあんかけ ブロッコリーのおかか和え スープ	せんべい <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、豆腐、豚肉	米、じゃがいも、油 片栗粉、砂糖、すりごま	ブロッコリー、人参、玉ねぎ ほうれん草、しいたけ、葉ねぎ	390	
							510	
19	月	鶏肉の味噌漬焼き ひじきのごまネーズ レタススープ	ちんすこう <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	牛乳、鶏肉、ベーコン みそ	米、油、小麦粉、三温糖 マヨネーズ、すりごま 砂糖、すりごま	キャベツ、人参、玉ねぎ、レタス とうもろこし、ひじき	532	
							665	
20	火	魚の照り焼き 野菜のごま和え わかめスープ	りんご <small>(りんご)</small>	さわら	米、すりごま	キャベツ、りんご、人参、ねぎ 生姜、わかめ	307	
							384	
21	水	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	きな粉豆 <small>(赤ちゃんクラッカー)</small>	牛乳、豚肉、大豆、ハム きなこ	米、じゃがいも、砂糖、油	玉ねぎ、きゅうり、人参、らっきょう りんご、グリーンピース、レモン果汁	550	
							711	
22	木	しいらの甘味噌揚げ キャベツとひじきのサラダ 豆腐のすまし汁	クリームパン <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、しいら、豆腐 ツナ、みそ	米、砂糖、油、片栗粉	キャベツ、人参、葉ねぎ、ひじき 生姜	419	
							524	
23	金	ふき寄せご飯 スパイシーチキン かきたま汁	味付き小魚 <small>(赤ちゃんボーロ)</small>	牛乳、鶏肉、卵、みそ	米、さつまいも、もち米 砂糖	しめじ、人参、ねぎ、グリーンピース わかめ	461	
							568	
26	月	焼肉 ブロッコリーサラダ じゃがにらスープ	ふかし芋 <small>(ふかし芋)</small>	牛乳、豚肉	米、じゃがいも、油 さつまいも、マヨネーズ	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、にら 赤ピーマン、ピーマン、生姜	478	わかば農園でとれた さつまいもが おやつになるかも
							593	
27	火	鯖のおろし煮 小松菜のおかか和え みどりんいっばいみそしる	チーズ・クラッカー <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	牛乳、さば、チーズ、みそ かつお節	米、じゃがいも、砂糖	小松菜、大根、しめじ、にんじん わかめ	340	
							424	
28	水	豚肉と大根の炒め煮 えのきともやしのスープ バナナ	りんごパイ <small>(りんご)</small>	牛乳、豚肉、ベーコン バター	さつまいも、米、糸こんにやく 餃子の皮、砂糖、はちみつ	大根、バナナ、りんご、もやし 人参、えのきたけ、グリーンピース 葉ねぎ、レモン果汁、生姜	515	
							637	
29	木	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、豚肉、なんと	中華麺、片栗粉、ごま油	チンゲン菜、玉ねぎ、もやし 人参、しいたけ	302	
							378	
30	金	愛情弁当						

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

