

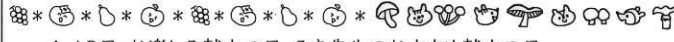
令和 5 年 10 月 給食献立表 富士わかば保育園

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2月	ふりかけご飯 レバーのマリアナソース キャベツとハムのごまず かきたま汁	ミニカップゼリー 牛乳 焼きうどん	米、ゆでうどん、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚レバー、卵、豚肉(もも)、ちくわ、ハム、みそ、かつお節	キャベツ、にんじん、板こんにゃく、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、しょうが、あおのり	牛乳
3火	ごはん 魚のバターしょうゆ焼き 付け合わせ 小松菜ソー ごぼうと豚肉の甘辛煮	みそ汁 キャベツとわかめ 牛乳 ふかしもち	さつまいも、米、砂糖、油、バター、じゃがいも	牛乳、さわら、豚肉(もも)、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、ごぼう、れんこん、生わかめ、しょうが	りんごジュース
4水	ごはん ひりゅうず きゅうりの酢の物 みそ汁 玉葱とじゃがいも	ミニカップゼリー 牛乳 マドレーヌ	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、無塩バター、油、片栗粉	牛乳、卵、みそ、しらす干し、木綿豆腐	きゅうり、たまねぎ、みかん缶、にんじん、葉ねぎ、生わかめ、干しいたけ	牛乳
5木	ごはん 八宝菜 南瓜の煮物 中華風コーンスープ	ミニカップゼリー 牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、えび、いか、ヨーグルト(無糖)	はくさい、かぼちゃ、クリームコーン缶、にんじん、たけのこ(ゆで)、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが	牛乳
6金	コンクリュースパゲティ ツナサラダ オレンジ	牛乳 夕焼けおむすび	米、スパゲティ、マヨネーズ	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、しらす干し	オレンジ、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、しめじ、コーン缶	牛乳
7土	ピラフ 鶏と豆腐の中華スープ バナナ	牛乳 かし	米、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、ベーコン	バナナ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ピーマン、チンゲンサイ、しめじ	牛乳
9月	 体育の日 					
10火	親子丼 白菜とほうれん草のしらす和え みそ汁 かぼちゃ・なす	ほうじ茶 ミルクもち	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付)、ちくわ、みそ、きな粉、しらす干し	はくさい、たまねぎ、ほうれん草、かぼちゃ、にんじん、なす、ねぎ	牛乳
11水	食パン・いちごジャム マカロニと野菜のホワイトソースかけ ダイコンサラダ スープ	牛乳 おかかおむすび	食パン、米、マカロニ、小麦粉、バター、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、かつお節	だいこん、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、いちごジャム・低糖度、きゅうり、生わかめ、干しいたけ	野菜ジュース
12木	ごはん かじきのスティック揚げ 付け合わせ 金時豆の煮豆 ほうれん草のごま和え	さつまい 牛乳 カナッペ	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、かじき、豚肉(もも)、生クリーム、みそ、いんげんまめ(乾)、油揚げ	ほうれん草、にんじん、ごぼう、もも缶(白桃)、みかん缶、ねぎ、キウイフルーツ、すりごま、しょうが、ごま	牛乳
13金	ごはん 焼き肉 付け合わせ トマト スパゲティサラダ	みそ汁 大根と油揚げ 牛乳 おにぎりせんべい	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉(もも)、卵、えび、いか、ヨーグルト(無糖)	はくさい、かぼちゃ、クリームコーン缶、にんじん、たけのこ(ゆで)、葉ねぎ、干しいたけ、しょうが	牛乳
14土	 運動会 					
16月	麦ごはん チキンカレー コールスローサラダ りんご	牛乳 コーントースト	米、じゃがいも、食パン、油、押麦、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ	たまねぎ、りんご、キャベツ、コーン缶、にんじん、きゅうり、にんにく	牛乳
17火	しおラーメン 青菜のベーコン炒め フルーツポンチ	牛乳 しらすおむすび	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油	牛乳、鶏むね肉、ベーコン、しらす干し	こまつな、キャベツ、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、パン缶、コーン缶、ねぎ、もやし、にんじん、しめじ、しょうが、にんにく、レモン果汁	鉄分入りジュース
18水	☆お楽しみ献立 M先生のおすすめ献立☆ ごはん きゅうりコーンのツナサラダ さといもコロケ 大豆入りミネストローネ 付け合わせ ブロッコリー ミニカップゼリー	牛乳 さつま芋ようかん	さといも、さつまいも、米、マヨネーズ、油、砂糖、パン粉、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ゆで大豆、ベーコン	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、はくさい、にんじん、コーン缶、セロリ、粉かんでん、にんにく	牛乳
19木	愛情弁当の日 りす組は給食が出ます	まめびよ 幼児:加ゆせんべい 乳児:やさいせんべい	調製豆乳			牛乳

日 曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ		
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
20金	ごはん さけのしおやき 三色おひたし おけんちゃん	付け合わせ ブロッコリー ミニカップゼリー 牛乳 肉まん りす組:ツナサンド	米、さといも、ごま油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏もも肉、油揚げ	ほうれん草、ブロッコリー、にんじん、だいこん、もやし、ねぎ、ごぼう	牛乳		
21土	ポトドッグ ポトフ バナナ	 牛乳 かし	コッペパン、じゃがいも、マーガリン	牛乳、ウインナーソーセージ、鶏もも肉	バナナ、はくさい、キャベツ、にんじん、たまねぎ、いちごジャム	牛乳		
23月	ごはん すき焼き風煮 だし入り卵焼き みそ汁 玉葱とわかめ	ミニカップゼリー ほうじ茶 ヨーグルト和え	米、砂糖、油	ヨーグルト(無糖)、卵、豚肉(もも)、焼き豆腐、かまぼこ、みそ	はくさい、もも缶(白桃)、みかん缶、バナナ、たまねぎ、しらす、ねぎ、にんじん、生わかめ、しいたけ	牛乳		
24火	ごはん 皮なししゅうまい 付け合わせ トマト 押三条	かぶとコーンのスープ 牛乳 ギンビス	米、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、ハム、えび、ベーコン	かぶ、トマト、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、かぶ、葉、たけのこ(水煮缶)、しいたけ、しょうが	野菜ジュース		
25水	☆ハロウィン献立☆		牛乳 ロールパン ハロウィンシチュー	ブロッコリーおかか和え りんご	コッペパン、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、油	牛乳、鶏もも肉、生クリーム、卵、かつお節	かぼちゃ、りんご、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、きゅうり、キャベツ、しめじ、コーン缶	牛乳
26木	ごはん マーマレードチキン 付け合わせ トマト 切干大根の煮物	みそ汁 ほうれん草とえのき チーズ 牛乳 揚げせんべい	米、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、みそ、油揚げ	トマト、ほうれん草、切り干しだいこん、マーマレード・低糖度、えのきたけ、にんじん、しいたけ	牛乳		
27金	☆十三夜献立☆		牛乳 ごはん さけのごまみそ焼き 付け合わせ ブロッコリー	きんぴらごぼう すまし汁 さと手と小松菜 ミニカップゼリー	さつまいも、米、さといも、砂糖、油、ごま油	牛乳、さけ、みそ、油揚げ	ごぼう、ブロッコリー、にんじん、こまつな、ごまだいこん	牛乳
28土	きつねうどん チンゲン菜のコーン炒め バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油揚げ	バナナ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、コーン缶	牛乳		
30月	ドライカレー シーチキンきゅうり フルーチェ	鉄分入りジュース ポリポリ小魚 たまごせんべい	米、バター、砂糖、油	豚ひき肉、ツナ油漬缶、	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、セロリ、生わかめ、りんご、ごま、にんにく	牛乳		
31火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 付け合わせ ブロッコリー ポテトサラダ	みそ汁 キャベツと玉葱 牛乳 マッシュマロー	じゃがいも、米、コーンフ레이크、マヨネーズ、無塩バター、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、油揚げ	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、しょうが	牛乳		

都合により献立の内容が変更になることがあります。ご承知おき下さい。

1年の折り返し地点の10月です。
暑さも和らぎ、いよいよ秋本番です。
秋といえば、実りの秋。旬の美味しい食べ物がたくさんできます。
スーパーや散歩、空の移り変わりなど身近な生活の『秋見つけ』
するのはいかがですか？

- 

 * 18日 お楽しみ献立の日 みき先生のおすすめ献立の日。
 * 25日 ハロウィン献立の日
 * 27日 十三夜の日 十三夜にちなんだ献立が提供されます。

旬の食べ物

-  ・里芋
-  ・鮭
-  ・かぼちゃ
-  ・かぶ
-  ・りんご
-  ・ちんげん菜
-  ・さつまいも

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	575 kcal	鉄	2.6 mg
		たんぱく質	23.0 g	カルシウム
	脂質	19.9 g	ビタミンC	39 mg
	塩分	2.1 g	食物繊維	4.3 g
1か月の平均栄養量 (乳児・おやつ含む)	エネルギー	503 kcal	鉄	2.2 mg
	たんぱく質	19.3 g	カルシウム	244 mg
	脂質	16.9 g	ビタミンC	32 mg
	塩分	1.7 g	食物繊維	3.5 g