

令和4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	体のあつまるもの	
1 土	運動会					
3 月	ごはん 花しゅうまい 付け合わせ トマト ひじきのサラダ 春雨スープ	牛乳 ホットケーキ	米、ホットケーキ粉、 メープルシロップ、マ ヨネーズ、しゅうまい の皮、はるさめ、片栗 粉	牛乳、豚ひき肉、え び、卵、ヨーグルト (無糖)、ハム	たまねぎ、きゅうり、コー ン缶、キャベツ、えのきた け、菜の花、にんじん、た けのこ(水産物)、しいた け、ひじき、しょうが、ト マト	牛乳
4 火	親子丼 白菜とほうれん草のしらす和え みそ汁 切干大根 葉ねぎ クロレラ	牛乳 アメリカンドッグ	米、ホットケーキ 粉、油、砂糖	牛乳、卵、ウインナ ーソーセージ、鶏もも肉 (皮付き)、ちくわ、 みそ、しらす干し、乳 酪菌飲料	はくさい、たまね ぎ、ほうれん草、 にんじん、葉ねぎ、 切り干しだいこん	野菜ジュース
5 水	ごはん りんご 麻婆豆腐 持三糸 青菜の豆乳スープ	牛乳 おいもピザ	米、じゃがいも、砂 糖、油、はるさめ、 片栗粉、マヨネー ズ、ごま油	牛乳、絹ごし豆腐、 豆乳、豚ひき肉、ハ ム、卵、チーズ、赤 みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、 きゅうり、ピーマン、に んじん、しめじ、コーン缶、 菜の花、干ししいたけ、に んにく、しょうが、りんご	牛乳
6 木	食パン・いちごジャム ゼリー マカロニと野菜のホワイトソースかけ ダイコンサラダ コンソメスープ	麦茶 鮭おむすび	食パン、米、マカロ ニ、小麦粉、パ ター、油、砂糖、ご ま油	牛乳、鶏もも肉、さ け、ベーコン	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、ごま、 干ししいたけ	牛乳
7 金	ふりかけご飯 ミニカップゼリー レバーのマリアナソース さつま芋のサラダ かきたま汁	牛乳 どら焼き	米、じゃがいも、さ つま芋、小麦粉、 油、マヨネーズ、砂 糖	牛乳、豚レバー、 卵、ちくわ、ハム、 みそ	きゅうり、にんじ ん、板こんにゃく、 ねぎ、グリーンピース (冷凍)、しょうが	牛乳
8 土	☆十三夜☆ 焼きうどん しょうゆ みそ汁 さつま芋と玉葱 バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、さつま 芋、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、 米みそ、かつお節	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじ ん、しいたけ、葉ね ぎ	牛乳
10 月	スポーツの日					
11 火	ミートソースパゲッティ ベーコンサラダ りんご 野菜スープ	ほうじ茶 ミルクもち	スパゲッティ、じゃが いも、砂糖、片栗 粉、油、小麦粉	豚ひき肉、牛乳、 ベーコン、きな粉	たまねぎ、りんご、に んじん、きゅうり、 キャベツ、ホールマ ト缶詰、干ししいた け	牛乳
12 水	☆お楽しみ給食 Y先生のおすすめ献立☆ ごはん チーズ入り南瓜コロッケ 付け合わせ レタス きゅうりの酢の物 中華風コンソメスープ	牛乳 シュガーラスク	米、フランスパン、パ ン粉、油、無塩パ ター、小麦粉、砂糖、 グラニュー糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、 卵、チーズ、しらす 干し	かぼちゃ、クリーム コーン缶、きゅうり、 たまねぎ、みかん缶、 葉ねぎ、生わかめ、レ タス	りんごジュース
13 木	ごはん すき焼き風煮 だし入り卵焼き みそ汁 かぼちゃ	飲むヨーグルト ポリポリ小魚 せんべい	米、砂糖、油	ヨーグルト(ドリン ク)、卵、牛肉(もも)、 焼き豆腐、かまぼこ、 みそ、いわし(田作 り)、油揚げ	はくさい、かぼ ちゃ、しらたき、ね ぎ、にんじん、しい たけ、ごま	牛乳
14 金	ごはん 鮭の塩麹焼き 里芋と鶏肉の炒り煮 ミニカップゼリー	牛乳 ぶどう かし	米、さといも、じゃ がいも、米こうじ、 砂糖、油	牛乳、さけ、鶏もも 肉、みそ	ぶどう、にんじん、 板こんにゃく、生わ かめ、ブロッコリー	牛乳
15 土	ホットドッグ 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、キャベツ、 たまねぎ、にんじ ん、いちごジャム	牛乳
17 月	ごはん 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ みそ汁 ほうれん草とえのき	牛乳 ミルクサブレ	米、マヨネーズ、マ カロニ、油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、みそ、ハム	たまねぎ、ほうれん そう、きゅうり、え のきたけ、しょうが	牛乳
18 火	ごはん かじきのスティック揚げ 卵の花巻 付け合わせ ブロッコリー カレーうどん 青菜のベーコン炒め オレンジ	牛乳 肉まん りす組：ツナサンド	米、油、片栗粉、砂 糖	牛乳、かじき、鶏ひ き肉、おから、み そ、ちくわ	はくさい、ブロッ コリー、にんじん、生わ かめ、いんげん、干し しいたけ、しょうが、 ごま	野菜ジュース
19 水		牛乳 にんじんおむすび	ゆでうどん、米、 じゃがいも、油	牛乳、豚肉(もも)、 ベーコン	オレンジ、ごまつな、 にんじん、たまねぎ、 ブロッコリー、しめ じ、コーン缶、ねぎ	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	体のあつまるもの	
20 木	秋の遠足 お弁当の日	まめびよ 幼児：おかしせんべい 乳児：野菜せんべい	りす組は給食が出ます			牛乳
21 金	☆さんま焼きの日☆ ごはん さんまの塩焼き 付け合わせ 大根おろし	牛乳 缶パン	米、さつまいも、黒 砂糖、砂糖	牛乳、さんま、豚肉 (もも)、みそ、油揚 げ	ほうれんそう、だい こん、にんじん、ご ぼう、ねぎ、すりご ま	牛乳
22 土	インディアン焼きそば みそ汁 じゃがいもと玉葱とえのき バナナ	牛乳 かし	焼きそばめん、じゃ がいも、油	牛乳、豚肉(もも)、 ウインナーソーセ ージ、いか、みそ	バナナ、キャベツ、 たまねぎ、にんじ ん、えのきたけ、 ピーマン	牛乳
24 月	ごはん チーズ 八宝菜 南瓜の煮物 豆腐とわかめのスープ	麦茶 ヨーグルト和え	米、砂糖、油、片栗 粉	ヨーグルト(無糖)、 豚肉(もも)、絹ごし 豆腐、チーズ、え び、いか	はくさい、かぼちゃ、もも 缶(白身)、みかん缶、パ ナナ、バナナ、にんじ ん、たけのこ(ゆで)、え のきたけ、生わかめ、干し しいたけ、しょうが	牛乳
25 火	ごはん 豆腐ハンバーグ 付け合わせ 金時豆の煮豆 キャベツとハムのごまず	牛乳 くるぼう	米、砂糖、ごま油、 片栗粉、パン粉	牛乳、木綿豆腐、鶏 ひき肉、ハム、卵、 みそ、金時豆	キャベツ、ごまつ な、なめこ、にんじ ん、ごま、ひじき	りんごジュース
26 水	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	牛乳 みそ汁 小松菜となめこ くるぼう	米、砂糖、油	鶏もも肉、油揚げ、 みそ	トマト、なす、切り干 しだいこん、マーマ レード・低糖度、にん じん、しいたけ、玉葱	牛乳
27 木	☆ハロウィンメニューの日☆ ロールパン ハロウィンシチュー シーチキンきゅうり	牛乳 ハロウィンカップケーキ	パン、ホットケーキ 粉、砂糖、無塩パ ター、油	牛乳、鶏もも肉、生 クリーム、卵、ツナ 油漬缶	かぼちゃ、りんご、た まねぎ、きゅうり、ブ ロッコリー、にんじ ん、しめじ、生わかめ	牛乳
28 金	大豆入りドライカレー きゅうりの中華和え フルーチェ いちご	牛乳 ビスケット	米、砂糖、小麦粉、 ごま油	牛乳、ゆで大豆、豚 ひき肉、ハム、	たまねぎ、にんじん、 いちご、きゅうり、 キャベツ、ピーマン、 コーン缶、セロリ、に んにく	牛乳
29 土	きつねうどん ブロッコリーおかか和え バナナ	牛乳 かし	ゆでうどん、砂糖	牛乳、鶏もも肉、油 揚げ、かつお節	バナナ、たまねぎ、 ブロッコリー、にん じん、ねぎ、きゅう り、コーン缶	牛乳
31 月	さつまご飯 いわしのはんぺん 付け合わせ ブロッコリー	牛乳 りんご かし	米、さつまいも、 油、砂糖、小麦粉	牛乳、いわし、い か、みそ	だいこん、りんご、ブ ロッコリー、ごまつ な、かき、なめこ、 きゅうり、にんじん、 ごぼう、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。

- ＊ 運動会、遠足、さんま焼き…と、秋は楽しみな行事が盛りだくさんです。行事を元気に体験するためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、生活リズムを整えましょう。
- ＊ 秋の味覚をたくさん食べよう！旬の食べ物を知って味わうことは、食への興味が増して、味覚形成にも役立ちます。ご家庭でも、調理するところを見せたり、食品に触れたりして秋の旬を話題にして下さいね。
- ＊ 12日 お楽しみ給食の日 今月は『ゆきこ先生』のおすすめ献立です。20日 秋の遠足 お弁当の日 食育日よりご参照下さい。21日 さんま焼きの日 らす組はさんま焼きを行います。27日 ハロウィンメニューの日



1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー		鉄	
	595 kcal	たんぱく質	カルシウム	2.4 mg
23.2 g	脂質	ビタミンC	274 mg	
19.6 g	塩分	食物繊維	38 mg	
2.1 g	エネルギー	カルシウム	4.4 g	
502 kcal	たんぱく質	鉄	1.9 mg	
19.7 g	脂質	ビタミンC	339 mg	
1.9 g	塩分	食物繊維	31 mg	
1.7 g			3.5 g	