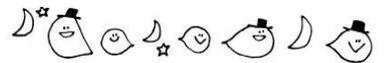


令和3年10月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価	
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの		
1 金	19 火	昼食	ミート焼きそば 野菜スープ ブロッコリーのごま和え 青りんごゼリー	焼きそば麺、油、砂糖 すりごま	豚肉、粉チーズ ハム 青りんごゼリーの素	たまねぎ、にんじん、キャベツ えのきたけ、にんじん、コーン ブロッコリー、にんじん	エネルギー 457KCal たんぱく質 17.2g 脂 質 15.0g カルシウム 184mg
		午後おやつ	牛乳 たまごパン	たまごパン	牛乳		
4 月	18 月	昼食	ふりかけごはん(おかか) すまし汁 オムレツ はるさめサラダ 洋なし缶	米 油 はるさめ、砂糖、ごま油	卵、牛乳 ハム	こまつな、にんじん きゅうり、にんじん 洋なし缶	エネルギー 668KCal たんぱく質 20.2g 脂 質 15.6g カルシウム 228mg
		午後おやつ	牛乳 蒸しパン(バナナ)	蒸しパン(バナナ)	牛乳		
5 火	15 金	昼食	御飯 みそ汁 魚の煮付け ブロッコリーのサラダ バナナ	米 砂糖 マヨネーズ	みそ、油揚げ たら 魚肉ソーセージ	キャベツ、にんじん しょうが ブロッコリー、にんじん、コーン バナナ	エネルギー 532KCal たんぱく質 21.1mg 脂 質 15.0g カルシウム 201mg
		午後おやつ	牛乳 パイゼリー		牛乳	パイゼリー	
6 水	20 水	昼食	ドライカレー みそ汁 さつま芋のサラダ フルーツカクテル缶	米、油 さつまいも、ごまドレッシング	豚肉 みそ ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが だいこん、ねぎ きゅうり フルーツカクテル缶	エネルギー 723KCal たんぱく質 21.3g 脂 質 27.9g カルシウム 346mg
		午後おやつ	牛乳 クリームどら焼き	パンケーキ、ホイップクリーム	牛乳		
7 木	22 金	昼食	まるパン ホークンチュー 大根サラダ みかん缶	まるパン ハヤシルウ 天かす	豚肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶 だいこん、きゅうり、にんじん みかん缶	エネルギー 541KCal たんぱく質 14.2g 脂 質 25.0g カルシウム 166mg
		午後おやつ	牛乳 大学芋	さつまいも、砂糖、油	牛乳		
8 金	21 木	昼食	御飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き風 ほうれん草のお浸し ババロア(いちご)	米 油	みそ、油揚げ 鶏肉	たまねぎ、にんじん、わかめ ミニトマト、にんにく ほうれん草、にんじん、コーン、のり	エネルギー 535KCal たんぱく質 24.9g 脂 質 15.1g カルシウム 264mg
		午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳		
11 月		昼食	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツとかにかまのサラダ オレンジ	米 油、砂糖 フレンチドレッシング	みそ、油揚げ 豚肉 かにかまぼこ	だいこん たまねぎ キャベツ、黄ピーマン、にんじん オレンジ	エネルギー 555KCal たんぱく質 20.6g 脂 質 21.9g カルシウム 229mg
		午後おやつ	牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳		
12 火	25 月	昼食	御飯 みそ汁 白身魚のフライ ひじきとキャベツのサラダ りんご	御飯 じゃがいも 油 マヨネーズ	みそ 白身魚のフライ ベーコン	チンゲンサイ、にんじん キャベツ、たまねぎ、コーン、ひじき りんご	エネルギー 545KCal たんぱく質 23.3g 脂 質 17.8g カルシウム 199mg
		午後おやつ	牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳		
13 水	26 火	昼食	ロールパン コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーのサラダ パイ缶	ロールパン 青じそドレッシング	ハンバーグ ハム	かぶ、コーン カリフラワー、ブロッコリー、にんじん パイ缶	エネルギー 440KCal たんぱく質 17.6g 脂 質 17.9g カルシウム 272mg
		午後おやつ	牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	牛乳		
14 木	28 木	昼食	御飯 スープ 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の煮浸し もも缶	御飯 ごま、砂糖	鶏肉、みそ 油揚げ	たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん もも缶	エネルギー 496KCal たんぱく質 17.8g 脂 質 9.5g カルシウム 237mg
		午後おやつ	牛乳 さつま芋のようかん	さつま芋ようかん	牛乳		
27 水	☆お誕生 日給食☆	昼食	わかめ御飯 みそ汁 えびフライ シーザーサラダ プリン	米 油 マヨネーズ	エビフライ ハム、粉チーズ プリンの素、牛乳	わかめ たまねぎ、コーン キャベツ、にんじん	エネルギー 554KCal たんぱく質 18.5g 脂 質 18.8g カルシウム 142mg
		午後おやつ	ヤクルト ケーキ	ケーキ、ホイップクリーム	ヤクルト		
29 金	☆ハロウ イン給食☆	昼食	カレーライス かぼちゃのスープ マカロニサラダ 洋なし缶	米、じゃがいも、油 パンブキンポタージュの素 マヨネーズ、マカロニ	ハンバーグ、豚肉 牛乳 ツナ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん 洋なし缶	エネルギー 617KCal たんぱく質 18.8g 脂 質 25.0g カルシウム 205mg
		午後おやつ	牛乳 ハロウィンデザート		牛乳 ハロウィンデザート		

※おやつ 10月2日(土) アンパンマンビスケット 10月16日(土) たべっ子どうぶつ
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。