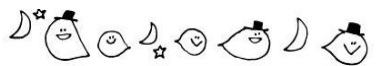




令和4年10月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			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	
3月 火	18 昼食	御飯 みそ汁 磯辺揚げ 大根サラダ もも缶	米 油、小麦粉 天かす	みそ、油揚げ 鶏肉	キャベツ、にんじん あおのり だいこん、きゅうり、にんじん もも缶	エネルギー 457KCal たんぱく質 17.2g 脂 質 12.7g カルシウム 171mg
	午後おやつ	牛乳 ブチクレープ(カスタード)	牛乳 ブチクレープ(カスタード)			
4月 火	19 昼食	ふりかけ御飯(やさい) すまし汁 魚のケチャップ煮 インゲンのおかか和え オレンジ	米 油、小麦粉、砂糖 砂糖	かまぼこ メルルーサ ハム、かつお節	やさいふりかけ こまつな たまねぎ、しいたけ、ピーマン いんげん、にんじん オレンジ	エネルギー 552KCal たんぱく質 19.6g 脂 質 18.9g カルシウム 209mg
	午後おやつ	牛乳 やわらかサブレ	牛乳 やわらかサブレ			
5月 水	20 昼食	ピザパン ポトフ ココロサラダ バナナ	食パン じゃがいも マヨネーズ	チーズ、ツナ ウインナー 水煮大豆、ベーコン	たまねぎ たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、にんじん、コーン バナナ	エネルギー 550KCal たんぱく質 19.9g 脂 質 25.7g カルシウム 267mg
	午後おやつ	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳	ぶどうゼリーの素		
6月 木	24 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 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、しょうが、にんにく たまねぎ、にんじん、わかめ きゅうり フルーツカクテル缶	エネルギー 619KCal たんぱく質 19.3g 脂 質 20.2g カルシウム 200mg
	午後おやつ	牛乳 豆乳ドーナツ	牛乳 豆乳ドーナツ			
7月 金	17 昼食	きつねうどん ナゲット 小松菜のごま和え みかん缶	うどん 油 ごま、砂糖	油揚げ ナゲット ベーコン	にんじん、ねぎ こまつな、にんじん、コーン みかん缶	エネルギー 582KCal たんぱく質 25.3g 脂 質 19.7g カルシウム 195mg
	午後おやつ	麦茶 焼きおにぎり	麦茶 焼きおにぎり			
11月 火	21 昼食	御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツときゅうりのゆかりあえ 洋なし缶	米 油	みそ 豚肉 鶏肉	なめこ、ねぎ たまねぎ、しょうが キャベツ、きゅうり、ゆかり 洋なし缶	エネルギー 498KCal たんぱく質 19.7g 脂 質 18.2g カルシウム 180mg
	午後おやつ	牛乳 ソフトシュークリーム	牛乳 ソフトシュークリーム			
12月 水	27 昼食	御飯 みそ汁 鶏のから揚げ(カレー) ほうれん草のお浸し りんご缶	米 油、片栗粉、小麦粉	厚揚げ、みそ 鶏肉、卵	だいこん、ねぎ しょうが ほうれん草、にんじん、コーン、焼きのり りんご缶	エネルギー 453KCal たんぱく質 18.4g 脂 質 12.0g カルシウム 78mg
	午後おやつ	麦茶 フライドポテト(あおのり)	麦茶 フライドポテト		あおのり	
13月 木	28 昼食	ロールパン コンソメスープ マカロニグラタン ブロッコリーサラダ パイン缶	ロールパン マカロニ、小麦粉、油、パン粉 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、バター、チーズ 魚肉ソーセージ	たまねぎ、コーン たまねぎ、しめじ ブロッコリー、にんじん パイン缶	エネルギー 590KCal たんぱく質 19.9g 脂 質 28.1g カルシウム 291mg
	午後おやつ	牛乳 カスタードワッフル	牛乳 カスタードワッフル			
14月 金	25 昼食	ふりかけ御飯(たまご) みそ汁 魚の味噌マヨ焼き 切干大根の旨煮 りんご	米 マヨネーズ、砂糖 砂糖	たまごふりかけ 豆腐、みそ さわら、みそ 油揚げ	ねぎ にんじん、切干大根、いんげん りんご	エネルギー 503KCal たんぱく質 19.8g 脂 質 15.9g カルシウム 195mg
	午後おやつ	牛乳 オレンジゼリー	牛乳	オレンジゼリーの素		
26月 水	☆お誕生 日給食☆	わかめ御飯 中華スープ えびフライ シーザーサラダ プリン ヤクルト ケーキ	米 はるさめ 油 フレンチドレッシング	えびフライ ハム、粉チーズ プリン	にんじん キャベツ、にんじん	エネルギー 687KCal たんぱく質 22.0g 脂 質 18.3g カルシウム 183mg
	☆ハロウィン 給食☆	カレーライス かぼちゃのハンバーグ マカロニサラダ カクテルゼリー 牛乳 パンキンパバロア	米、じゃがいも マヨネーズ、マカロニ 餃子の皮	豚肉、チーズ、ハム ハンバーグ ツナ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、焼きのり きゅうり、にんじん カクテルゼリー	エネルギー 585KCal たんぱく質 16.6g 脂 質 23.9g カルシウム 194mg

※おやつ 10月10日(月) アスパラガスビスケット 10月15日(土) サッポロポテト
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。