2020年10月

献　立　表

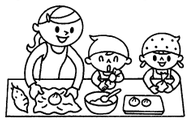
おそき保育園

日	曜	昼食献立名	午後おやつ	材料（昼食と午後おやつ） 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	午前おやつ
1	木	かぼちゃのほうとうふううどん キャベツとコーンのサラダ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ ※じゅうごやだんご (乳児クラス)しおこんぶチーズおにぎり	ゆでうどん、油、砂糖、オリーブ油、米	ヨーグルト（加糖）、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、なると、油揚げ、ミニフィッシュ（味付け小魚）、チーズ、しらす干し	キャベツ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、コーン缶、ねぎ、しめじ、ふじっこ昆布（塩昆布）	牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルト等です。内容は展示ケースをご覧ください。
2	金	※せきはん さばのたつたあげ きんぴらごぼう じゃがいもとこまつなのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	もち米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、さば、鶏レバー、淡色みそ、ささげ（乾）、粉チーズ	切りごぼう、こまつな、たまねぎ、切りにんじん、しょうが	
3	土	ほうれんそうのごまみそどん にんじんサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、すりごま（白）	牛乳、木綿豆腐、卵、ハム、かまぼこ、無塩バター、米みそ（甘みそ）、きな粉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、にら	
4	日						
5	月	ごはん かれいのムニエル ほうれんそうののりあえ かぼちゃとごぼうのみそしる りんご	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、小麦粉、ごま（乾）、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、米みそ（淡色辛みそ）、バター	りんご、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、刻みのり	
6	火	ぶたにくのしょうがやきどん ひじきのポテトサラダ はるさめスープ ミニフィッシュ かき	ヤクルト スパゲティナポリタン	米、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ（スプレッド）、油、はるさめ、砂糖	豚肉（肩ロース）、卵、ミニフィッシュ（味付け小魚）、ウインナー、しらす干し	渋抜きかき、たまねぎ、きゅうり、たけのこ（ゆで）、にんじん、赤ピーマン、しめじ、ピーマン、コーン缶、ひじき、しょうが	
7	水	キャロブパン（天然酵母パン） さけのごまソテー ブロッコリーのおかかあえ はくさいとまいたけのシチュー ヨーグルト	むぎちゃ みそやきおにぎり	キャロブパン（天然酵母パン）、米、ごま、片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト（加糖）、牛乳、さけ、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）、バター、かつお節	はくさい、ブロッコリー、まいたけ、切りにんじん	
8	木	むぎいりわかめごはん タンドリーチキン かぼちゃとツナのサラダ かぶのみそしる みかん	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、マヨネーズ（スプレッド）、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、ヨーグルト（無糖）、ツナ油漬缶、バター、生クリーム	かぼちゃ、切りにんじん、きゅうり、かぶ、かぶ・葉、切りごぼう、にんにく、みかん	
9	金	きのこおこわ さわらのゆうあんやき チンゲンサイのナムル とうふとわかめのすましじる りんご	ぎゅうにゅう ※ブルーベリー クリームジャムサンド （目の愛護デー）	米、食パン、もち米、粉糖、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、生クリーム（乳脂肪）、ヨーグルト（無糖）、油揚げ	りんご、チンゲンサイ、もやし、まいたけ、しめじ、切りにんじん、生わかめ、ブルーベリージャム、ねぎ、糸こんにゃく、ゆず果汁、干ししいたけ、こんぶ（だし用）	
10	土	たにんどん マカロニサラダ だいこんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズロール	米、バターロール、マカロニ、マヨネーズ（スプレッド）、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、生揚げ、豚肉（もも）、ツナ油漬缶、淡色みそ、ハム、スライスチーズ、バター	バナナ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、きゅうり、にんじん、刻みのり	
11	日						
12	月	カレーライス もやしのゆかりあえ たまごスープ りんご	ぎゅうにゅう ほうれんそうの むしカップケーキ	米、じゃがいも、三温糖、油、ごま油	牛乳、卵、豚こま肉、バター、かにかまぼこ、ダイズカットチーズ	りんご、もやし、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、かぶ・葉、ほうれんそう、おきなわもずく（塩蔵塩ぬき）	
13	火	ざっこくまいごはん あげさばのネギソース れんこんサラダ コンソメスープ バナナ	やさいジュース バターシュガークッキー	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、強化米、きび（精白粒）、三温糖、グラニュー糖、ごま油	さば、ウインナー、バター、卵	野菜ジュース、バナナ、切りにんじん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、ねぎ	
14	水	ごはん ぐいりあつやきたまご ひじきに あつあげとさといものみそしる かき	ぎゅうにゅう あんぱん（天然酵母パン）	米、フランスパン、さといも、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、生揚げ、ゆであずき缶、ツナ油漬缶、淡色みそ	渋抜きかき、トマト、切りにんじん、にんじん、糸こんにゃく、いんげん、干ししいたけ、ひじき	
15	木	かぼちゃのほうとうふううどん キャベツとコーンのサラダ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ しおこんぶ チーズおにぎり	ゆでうどん、米、油、砂糖、オリーブ油	ヨーグルト（加糖）、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、なると、油揚げ、ミニフィッシュ（味付け小魚）、チーズ、しらす干し	キャベツ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、コーン缶、ねぎ、しめじ、ふじっこ昆布（塩昆布）	
16	金	なめし とりにくのてりやき きんぴらごぼう じゃがいもとこまつなのみそしる みかん	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、鶏レバー、淡色みそ、粉チーズ	みかん、切りごぼう、こまつな、たまねぎ、切りにんじん	
17	土	ほうれんそうのごまみそどん にんじんサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、すりごま（白）	牛乳、木綿豆腐、卵、ハム、かまぼこ、無塩バター、米みそ（甘みそ）、きな粉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、にら	牛乳・野菜ジュース・飲むヨーグルトなどです。内容は展示ケースをご覧ください。
18	日						
19	月	ごはん かれいのムニエル ほうれんそうののりあえ かぼちゃとごぼうのみそしる りんご	ぎゅうにゅう バナナロールパン	米、ロールパン、小麦粉、ごま（乾）、砂糖、ごま油	牛乳、かれい、米みそ（淡色辛みそ）、バター	りんご、ほうれんそう、かぼちゃ、にんじん、ごぼう、糸こんにゃく、刻みのり	
20	火	ぶたにくのしょうがやきどん ひじきのポテトサラダ はるさめスープ ミニフィッシュ かき	ヤクルト スパゲティナポリタン	米、じゃがいも、スパゲッティ、マヨネーズ（スプレッド）、油、はるさめ、砂糖	豚肉（肩ロース）、卵、ミニフィッシュ（味付け小魚）、ウインナー、しらす干し	渋抜きかき、たまねぎ、きゅうり、たけのこ（ゆで）、にんじん、赤ピーマン、しめじ、ピーマン、コーン缶、ひじき、しょうが	
21	水	キャロブパン（天然酵母パン） さけのごまソテー ブロッコリーのおかかあえ はくさいとまいたけのシチュー ヨーグルト	むぎちゃ みそやきおにぎり	キャロブパン（天然酵母パン）、米、ごま、片栗粉、砂糖、油	ヨーグルト（加糖）、牛乳、さけ、ベーコン、米みそ（淡色辛みそ）、バター、かつお節	はくさい、ブロッコリー、まいたけ、切りにんじん	
22	木	むぎいりわかめごはん タンドリーチキン かぼちゃとツナのサラダ かぶのみそしる みかん	ぎゅうにゅう スイートポテト	さつまいも、米、マヨネーズ（スプレッド）、押麦、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ、ヨーグルト（無糖）、ツナ油漬缶、バター、生クリーム	かぼちゃ、切りにんじん、きゅうり、かぶ、かぶ・葉、切りごぼう、にんにく、みかん	
23	金	きのこおこわ さわらのゆうあんやき チンゲンサイのナムル とうふとわかめのすましじる りんご	ぎゅうにゅう こくとうホットケーキ	米、もち米、黒砂糖、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、木綿豆腐、調製豆乳、油揚げ、無塩バター	りんご、チンゲンサイ、もやし、まいたけ、しめじ、切りにんじん、生わかめ、ねぎ、糸こんにゃく、ゆず果汁、干ししいたけ、こんぶ（だし用）	
24	土	たにんどん マカロニサラダ だいこんのみそしる バナナ	ぎゅうにゅう ハムチーズロール	米、バターロール、マカロニ、マヨネーズ（スプレッド）、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、生揚げ、豚肉（もも）、ツナ油漬缶、淡色みそ、ハム、スライスチーズ、バター	バナナ、たまねぎ、だいこん、ねぎ、きゅうり、にんじん、刻みのり	
25	日						
26	月	なめし とりにくのてりやき きんぴらごぼう じゃがいもとこまつなのみそしる ゼリー	ぎゅうにゅう レバーひとくちパイ	米、じゃがいも、砂糖、ごま、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉（皮付き）、鶏レバー、淡色みそ、粉チーズ	切りごぼう、こまつな、たまねぎ、切りにんじん	
27	火	ざっこくまいごはん あげさばのネギソース れんこんサラダ コンソメスープ バナナ	やさいジュース バターシュガークッキー	米、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、油、強化米、きび（精白粒）、三温糖、グラニュー糖、ごま油	さば、ウインナー、バター、卵	野菜ジュース、バナナ、切りにんじん、たまねぎ、れんこん、キャベツ、ねぎ	
28	水	ごはん ぐいりあつやきたまご ひじきに あつあげとさといものみそしる かき	ぎゅうにゅう あんぱん（天然酵母パン）	米、フランスパン、さといも、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、生揚げ、ゆであずき缶、ツナ油漬缶、淡色みそ	渋抜きかき、トマト、切りにんじん、にんじん、糸こんにゃく、いんげん、干ししいたけ、ひじき	
29	木	かぼちゃのほうとうふううどん キャベツとコーンのサラダ ミニフィッシュ ヨーグルト	むぎちゃ しおこんぶ チーズおにぎり	ゆでうどん、米、油、砂糖、オリーブ油	ヨーグルト（加糖）、豚肉（ばら）、米みそ（淡色辛みそ）、なると、油揚げ、ミニフィッシュ（味付け小魚）、チーズ、しらす干し	キャベツ、かぼちゃ、だいこん、にんじん、コーン缶、ねぎ、しめじ、ふじっこ昆布（塩昆布）	
30	金	カレーライス もやしのゆかりあえ たまごスープ りんご	ぎゅうにゅう ※かぼちゃの カップケーキ （ハロウィン）	米、じゃがいも、三温糖、油	牛乳、卵、豚こま肉、バター、かにかまぼこ	りんご、もやし、たまねぎ、きゅうり、かぶ、にんじん、かぶ・葉、かぼちゃ、おきなわもずく（塩蔵塩ぬき）	
31	土	ほうれんそうのごまみそどん にんじんサラダ ちゅうかスープ バナナ	ぎゅうにゅう きなこサンド	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、すりごま（白）	牛乳、木綿豆腐、卵、ハム、かまぼこ、無塩バター、米みそ（甘みそ）、きな粉	バナナ、ほうれんそう、にんじん、緑豆もやし、きゅうり、にら	

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
	エネルギー	585 kcal	鉄	2.7 mg
	たんぱく質	20.8 g	カルシウム	226 mg
	脂質	17.6 g	ビタミンC	33 mg
	塩分	2.5 g	食物繊維	4.3 g

表記→※行事・季節献立

＊行事・季節・納品などの都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。



子どもたちに人気の『ブルーベリージャムサンド』と『スイートポテト』がおやつに入っています。
給食だより・秋号では、スイートポテトのレシピを記載してあります!ぜひご家庭でも作ってみてはいかがでしょうか。
また、ハロウィンにはかぼちゃを使ったカップケーキが出ます。お楽しみに！