

10月 給食だより

《三色栄養》働きにより食品を三色に分けることができます
 ■ 黄色の食品一熱や力のもとになる

● 赤色の食品一血や肉や骨をつくるもとになる
 ▲ 緑色の食品一からだの調子を整える

※仕入の都合により、材料が変わる場合があります
 ※完了食は小さく刻み薄めています。

日付	17日(木)	18日(金)	19日(土)	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)
昼食	チャンポン麺 ■焼そば麺 ▲人参 ▲キャベツ ●豚肉 ●鶏がら ▲ねぎ ▲玉葱 ▲生姜 ▲にんにく 中華味 鶏がらスープ シャンタン 豚骨スープ 塩こしょう 油	ご飯 ■米 カレーの照り焼き ●カレー こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒 ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 豚汁 ▲白菜 ●ソフト豆腐 ▲人参 ●豚肉 ▲大根 ■こんにやく ▲牛蒡 ■里芋 ▲ねぎ さば節 ●タケヤ味噌 油	ご飯 ■米 鶏のソース炒め ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●鶏肉 ケチャップ こい口しょうゆ 砂糖 チリソース とんかつソース 油 粉ふき芋 ■じゃが芋 青のり 塩 味噌汁 ▲ねぎ ●わかめ ●ソフト豆腐 ●味噌 さば節	ハヤシライス ■米 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ルー 油 ケチャップ ポテトサラダ ■じゃが芋 ▲人参 ▲玉葱 ▲コーン ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	散らし寿司 ■米 ▲人参 ●しらす ●高野豆腐 ▲椎茸 ▲絹さや ▲牛蒡 ▲蓮根 ●卵(0-2歳コーン) ●もみのり ごま 砂糖 みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 酢 酒 塩 油 昆布 煮豆 ●金時豆 砂糖 塩 すまし汁 ▲舞茸 ●わかめ ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	パン ■ロールパン チンゲン菜の クリーム煮 ▲人参 ▲玉葱 ▲チンゲン菜 ●豚肉 ●牛乳 無塩バター 小麦粉 豚骨スープ 塩 油 コーン炒め ▲コーン ▲人参 うす口しょうゆ 塩 油	カレーうどん ■うどん ▲人参 ▲玉葱 ▲キャベツ ●牛肉 ルー さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布 油 じゃこピーマン ▲ピーマン ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 油	ご飯 ■米 鮭の野菜あんかけ ●鮭 (0歳カレー) ▲人参 ▲小松菜 ▲なめこ 小麦粉 さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 片栗粉 酒 塩 油 おかか煮 ■こんにやく ●花かつお みりん うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖	ご飯 ■米 筑前煮 ▲人参 ●厚揚げ ■こんにやく ▲蓮根 ▲牛蒡 ▲椎茸 ●鶏肉 さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 油 無限ピーマン ▲ピーマン ●ツナ 鶏がらスープ うす口しょうゆ ごま油 手作りふりかけ ●しらす ●花かつお ●青のり ごま こい口しょうゆ うす口しょうゆ 砂糖 酒 みりん さば節 味噌汁 ▲ほうれん草 ▲玉葱 ▲えのき ●味噌 さば節	中華丼 ■米 ▲白菜 ▲玉葱 ●豚肉 ▲人参 ▲しめじ ごま油 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ 片栗粉 中華酢の物 ▲人参 ▲もやし ▲貝割れ 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節 スープ ▲ニラ ■じゃが芋 ▲コーン 中華味 鶏がらスープ	きつねうどん ■うどん ●薄揚げ ●かまぼこ ●わかめ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 みりん こい口しょうゆ 塩 昆布 野菜炒め ▲キャベツ ●豚肉 ▲ピーマン ▲人参 うす口しょうゆ 中華味 塩こしょう 油	ご飯 ■米 ささ身フライ ●ささ身 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース かつお和え ▲ブロッコリー ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒 さつま汁 ▲人参 ▲白菜 ■こんにやく ●豚肉 ●ソフト豆腐 ▲大根 ▲牛蒡 ■さつま芋 ▲ねぎ ●赤味噌 ●タケヤ味噌 さば節 油	
	0歳	バナナ マフィン	大学芋	りんごのコンポート ベビーせんべい	オレンジ かぼちゃポーロ	りんごケーキ	梨煮 ハイハイ 梨	黒糖ドーナツ	フルーツサンド	あられ かぼちゃポーロ	バナナ 紫芋せんべい	ヨーグルト(みかん缶) 野菜入りせんべい	じゃこトースト
1歳			りんごのコンポート ベジタブルせんべい	オレンジ きな粉せんべい		梨 おせんべいサラダ味			あられ きな粉せんべい	バナナ ベジタブルせんべい	ヨーグルト(みかん缶) おせんべいサラダ味		
2歳	(小麦粉 バナナ ベーキングパウダー 無調整豆乳 砂糖 油)	(さつま芋 油 砂糖 酢)	りんごのコンポート ベジタブルせんべい	オレンジ きな粉せんべい	(小麦粉 砂糖 レモン 卵 無塩バター ベーキングパウダー りんご)	梨 おせんべいサラダ味	(小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー 絹ごし豆腐 油)	(コッペパン ホイップクリーム もも缶 パイン缶)	あられ きな粉せんべい	バナナ ベジタブルせんべい	ヨーグルト(みかん缶) おせんべいサラダ味	(食パン しらす マヨネーズ風)	(りんごジュース 白あん 寒天)
3-5歳			りんごのコンポート (りんご 砂糖) きかん棒	オレンジ つぶせん		梨 芋けんぴ			あられ きな粉せんべい	バナナ 集中カウの花あげ	ヨーグルト(みかん缶) おせんべいしょうゆ味		
0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	お茶	牛乳	牛乳
エネルギー	559Kcal	599Kcal	572Kcal	577Kcal	603Kcal	543Kcal	660Kcal	601Kcal		561Kcal	590Kcal	519Kcal	588Kcal
たんぱく質	17.8g	26.5g	22.9g	16.3g	20.2g	13.9g	23.3g	32.0g		26.4g	19.1g	25.5g	28.7g
脂質	22.4g	19.8g	13.6g	19.3g	16.1g	21.2g	20.5g	17.4g		14.6g	19.2g	19.1g	14.5g
炭水化物	78.6g	83.7g	73.8g	77.7g	101.4g	56.7g	104.4g	84.4g		73.7g	79.7g	68.2g	93.9g
食塩相当量	1.4g	1.5g	1.9g	2.9g	2.4g	1.2g	3.5g	2.7g		2.4g	1.4g	4.1g	1.5g

運動会(全園児お弁当日)



《今月の旬の食材》さつま芋 里芋 蓮根 じゃが芋 チンゲン菜 りんご 梨