

令和5年

10月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
2	月	麦茶 ヨーグルト (きな粉)	ごはん マーボ豆腐 鉄骨サラダ わかめスープ	豚挽 豆腐 玉ねぎ 葱 ニンニク 生姜 片栗粉 ごま油 ひじき 切り干し大根 しらす干し 人参 きゅうり ごま油 マヨレ わかめ ねぎ	牛乳 フルーツゼリー ウエハース		419 kcal 17.6 g	482 kcal 20.4 g
3	火	牛乳 食べる 煮干し	カレーライス ハムサラダ 柿	米 豚もも じゃが芋 玉ねぎ 人参 カレールウ キャベツ ハム 人参 きゅうり	牛乳 パンプディング	食パン 牛乳 バター 卵	575 kcal 22 g	622 kcal 22.3 g
4	水	牛乳 オレンジ	ごはん 豚肉と野菜の味噌煮 チンゲン菜の炒め風サラダ 味噌汁	豚もも 里芋 大根 人参 チンゲン菜 もやし しらす干し ごま油 油あげ わかめ	牛乳 クラッカーサンド バナナ	クラッカー イチゴジャム クリームチーズ	488 kcal 20 g	490 kcal 19.7 g
5	木	牛乳 バナナ	黒糖パン レバー入りポークビーンズ キャベツの甘酢和え もやしスープ	豚挽 豚レバー 人参 玉ねぎ じゃが芋 大豆 トマト缶 グリンピース キャベツ 人参 もやし なら	麦茶 チーズおかか おむすび	米 かつお節 チーズ のり	377 kcal 17.2 g	385 kcal 17.3 g
6	金	麦茶 ふかし芋	ごはん とんかつ 塩もみ ミニトマト 具だくさん味噌汁	豚ロース 薄力粉 パン粉 油 ソース キャベツ きゅうり 大根 人参 ねぎ ごぼう	牛乳 ココアワッフル カルシウム せんべい		501 kcal 12.6 g	522 kcal 14.1 g
10	火	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん 豚肉の柳川風 かぼちやの煮物 味噌汁	豚もも 卵 ごぼう 玉ねぎ 人参 しらたき かぼちや えのき わかめ	牛乳 チーズ蒸しパン	ドーナツ粉 牛乳 チーズ	428 kcal 18.3 g	463 kcal 19.6 g
11	水	牛乳 バナナ	ごはん 厚揚げとじゃが芋の煮物 もやし和え 味噌汁	生揚げ 豚もも じゃが芋 人参 しめじ もやし きゅうり 人参 豆腐 ねぎ	牛乳 マカロニきなこ	マカロニ きなこ	558 kcal 24.6 g	574 kcal 25.4 g
12	木	牛乳 オレンジ	スパゲッティミートソース ポテトサラダ 梨	スパゲッティ 豚挽 玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 薄力粉 ソース じゃが芋 きゅうり 人参 マヨレ	牛乳 大学芋	さつま芋 油 水あめ ごま	510 kcal 18.7 g	528 kcal 18.0 g
13	金	牛乳 ふかし芋	ごはん タンドリーチキン チーズサラダ ポテトスープ	鶏もも肉 ヨーグルト 生姜 ソース カレー粉 チーズ キャベツ きゅうり 人参 じゃが芋 玉ねぎ 人参	麦茶 バナナヨーグルト	バナナ ヨーグルト コーンフレーク	461 kcal 19 g	411 kcal 18 g
14	土	麦茶 マリー ビスケット	梅ごはん ちくわの磯辺揚げ さつま芋の甘煮 味噌汁	米 梅 ごま 焼き竹輪 薄力粉 片栗粉 青のり 油 さつま芋 もやし しめじ	牛乳 ココアワッフル ウエハース		467 kcal 14.2 g	529 kcal 16.7 g
16	月	麦茶 ヨーグルト (ブルーベリー)	ごはん 白身魚の西京焼き 酢の物 すまし汁	カレイ 西京味噌 わかめ しらす干し キャベツ きゅうり 麩 葱	牛乳 バナナケーキ	バナナ ドーナツ粉 卵 バター 牛乳	425 kcal 19.8 g	505 kcal 24.1 g
17	火	牛乳 食べる 煮干し	さつま芋ごはん 鶏肉の甘辛煮 ひじきの白和え 味噌汁	米 さつま芋 ごま 手羽元 葱 生姜 ひじき 人参 つきこんにやく いんげん 木綿豆腐 すりごま 練りごま かぶ しめじ	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす干し にんにく	460 kcal 21.0 g	482 kcal 20.3 g
18	水	牛乳 オレンジ	ハヤシライス ちりめんサラダ バナナ	米 豚もも 玉ねぎ 人参 トマト缶 ハヤシルウ しらす キャベツ きゅうり ごま	牛乳 じゃがバター	じゃが芋 バター	513 kcal 19.5 g	527 kcal 19.3 g