

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のになる
 ▲ 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	1日(土)	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	17日(月)	
昼食	ご飯 ■米 ピーマン肉詰め ▲ピーマン ▲玉葱 ▲人参 ●牛ミンチ ●豚ミンチ パン粉 チキンコンソメ ケチャップ とんかつソース 塩こしょう 小麦粉 油	ご飯 ■米 里芋の味噌煮 ▲人参 ■里芋 ●豚肉 ▲いんげん ■こんにやく ●タケヤ味噌 砂糖 こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん さば節 油	チキンカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油 蓮根サラダ ▲蓮根 ▲人参 ▲貝割れ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) ごま 砂糖 うす口しょうゆ 塩 酢	ご飯 ■米 オイスターソース炒め ▲ピーマン ■じゃが芋 ●牛肉 オイスターソース 塩こしょう 油 和え物 ▲アスパラ ▲人参 ▲キャベツ さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲なめこ ▲大根 ●味噌 さば節	鶏うどん ■うどん(乾麺) ▲ほうれん草 ●鶏肉 ●かまぼこ うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 塩 昆布 いんげんソテー ▲人参 ▲いんげん ▲玉ねぎ 中華味 うす口しょうゆ 油	ご飯 ■米 カレイの照り焼き ●カレイ こい口しょうゆ みりん 砂糖 油 酒 五目煮 ▲人参 ■こんにやく ●大豆 ▲蓮根 ▲牛蒡 ▲昆布 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ▲しめじ ●味噌 さば節	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 炒め和え ▲きゅうり ●しらす うす口しょうゆ 砂糖 酢 生姜 ごま油 味噌汁 ▲ねぎ ●薄揚げ ▲えのき ●味噌 さば節	ご飯 ■米 チャーハン ●卵 ▲玉葱 ▲人参 ●豚肉 ▲ピーマン 中華味 うす口しょうゆ 塩こしょう 酒 塩 油 白菜の塩ナムル ▲白菜 ▲人参 ▲きゅうり 鶏がらスープ 塩 ごま油 春雨スープ ■普通春雨 ▲人参 ▲もやし ▲チンゲン菜 ▲椎茸 うす口しょうゆ 鶏がらスープ みりん 酒	ご飯 ■米 タンドリリーチキン ●鶏肉 にんにく 生姜 ヨーグルト カレー粉 塩こしょう 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 スープ ▲ニラ ▲エリンギ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ	金平うどん ■うどん ▲人参 ●牛肉 ▲牛蒡 ●かまぼこ ▲ねぎ うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 さば節 酒 塩 昆布 油 和風野菜サラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ●わかめ うす口しょうゆ 酢 砂糖 さば節 油 味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	さつま芋ご飯 ■米 ■さつま芋 さば節 塩 酒 昆布 鮭のフライ ●鮭 (0歳カレイ) 小麦粉 パン粉 塩 油 とんかつソース 酢の物 ▲千切大根 ▲人参 ▲貝割れ さば節 砂糖 うす口しょうゆ 酢 塩	チキンライス ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ▲ピーマン ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース 塩こしょう 油 塩 とんかつソース コールスロー ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 酢 塩 スープ ▲チンゲン菜 ■じゃが芋 ▲もやし ▲中華味 鶏がらスープ	ご飯 ■米 焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 玉葱 こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 タケヤ味噌 にんにく 油 高野豆腐の ごま和え ●高野豆腐 ●こんにやく ▲人参 ▲小松菜 ごま 砂糖 うす口しょうゆ さば節 酒 味噌汁 ▲ねぎ ▲南瓜 ▲玉ねぎ ●味噌 さば節	
	おやつ	りんご あられ 1歳 りんご 紫芋チップ 2歳 りんご 紫芋チップ 3-5歳 りんご 牛蒡せんべい 0-5歳 牛乳	イタリアン スパゲティー (スパゲティー 玉葱 コーン ピーマン 油 トマトピューレ 塩こしょう ケチャップ チキンコンソメ とんかつソース)	チーズ ベビーせんべい チーズ ふがし チーズ ふがし チーズ アスパラガス お茶	中華ちまき風 (もち米 人参 鶏肉 ひじき 椎茸 砂糖 うす口しょうゆ 酒 油 さば節)	バナナ マフィン (小麦粉 バナナ ベーキングパウダー 無調整豆乳 砂糖 油)	さつま芋マッシュ (さつま芋 無塩バター 牛乳 砂糖)	オレンジ ハイハイ オレンジ ぼたぼた焼き オレンジ ぼたぼた焼き オレンジ ぼたぼた焼き 牛乳	柿 かぼちゃポーロ 柿 かぼちゃポーロ 柿 かぼちゃポーロ 柿 源氏パイ 牛乳	コスモス ゼリー (カルピス ぶどうジュース ピーチゼリーの素 寒天 砂糖) 全園児:あられ	なめしおにぎり 梨 紫芋せんべい バナナ 野菜入りせんべい りんご べいジャブルせんべい ミレービスケット バナナ ミレービスケット バナナ ミレービスケット 牛乳	梨 紫芋せんべい バナナ 野菜入りせんべい りんご べいジャブルせんべい ミレービスケット バナナ ミレービスケット バナナ ミレービスケット 牛乳	りんご ベビーせんべい りんご おせんべいサラダ味 りんご おせんべいサラダ味 りんご おせんべいしょうゆ味 牛乳	りんご ベビーせんべい りんご おせんべいサラダ味 りんご おせんべいしょうゆ味 牛乳
栄養素	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 食塩相当量	567Kcal 23.9g 16.0g 67.3g 2.0g	588Kcal 18.1g 14.9g 92.8g 2.5g	536Kcal 15.2g 16.5g 65.6g 2.3g	572Kcal 23.0g 9.4g 94.7g 1.9g	576Kcal 21.5g 18.4g 77.5g 3.0g	577Kcal 28.5g 11.1g 88.3g 2.1g	545Kcal 23.1g 14.7g 62.3g 2.0g	601Kcal 18.9g 16.7g 63.3g 1.1g	568Kcal 23.2g 19.6g 72.5g 0.9g	564Kcal 17.9g 10.5g 97.5g 3.4g	525Kcal 28.1g 9.6g 67.1g 2.4g	543Kcal 13.3g 10.7g 75.0g 2.1g	582Kcal 23.9g 17.6g 67.2g 1.9g

《今月の旬の食材》さつま芋 里芋 蓮根 じゃが芋 南瓜 チンゲン菜 りんご 梨 柿