

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—熱や力のもとになる

● 赤色の食品—血や肉や骨をつくるものになる
 ▲ 緑色の食品—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	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	16日(月)	17日(火)	
昼食	ご飯 ■米 鶏の マーマレード焼き ●鶏肉 にんにく マーマレード 酒 こい口しょうゆ うす口しょうゆ みりん	ご飯 ■米 マーボー豆腐 ●木綿豆腐 ▲玉葱 ▲人参 ●豚ミンチ ▲椎茸 中華味 鶏がらスープ こい口しょうゆ タケヤ味噌	ビーフカレー ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●牛肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー にんにく 油	きのこうどん ■うどん ●鶏肉 ▲しめじ ▲えのき ▲なめこ ▲人参 ●薄揚げ ▲ねぎ うす口しょうゆ さば節 みりん 塩 昆布	ご飯 ■米 鮭の マヨネーズ焼き ●鮭 (0歳カレイ) ▲パセリ ■パン粉 塩 ドレッシング (マヨネーズ風) 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	親子丼 ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ●卵 ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 片栗粉	ご飯 ■米 豆腐ハンバーグ ▲人参 ▲玉葱 ●木綿豆腐 ●牛ミンチ ●豚ミンチ ■じゃが芋 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 油	肉うどん ■うどん ●牛肉 ▲かまぼこ ▲ねぎ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん 砂糖 酒 塩 昆布	さつま芋ご飯 ■米 ■さつま芋 さば節 塩 酒 昆布 カレイの煮つけ ●カレイ うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん さば節 酒	ご飯 ■米 蓮根金平 ▲人参 ▲蓮根 ▲しめじ ●豚肉 ▲白菜 ▲しめじ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ ごま油 片栗粉	ご飯 ■米 八宝菜 ▲人参 ▲玉葱 ●豚肉 ▲白菜 ▲しめじ ▲もやし 中華味 鶏がらスープ シャンタン うす口しょうゆ ごま油 片栗粉	ハヤシライス ■米 ▲玉葱 ▲人参 ●牛肉 ルー 油 ケチャップ とんかつソース	
	ひじきサラダ ●ひじき ▲人参 ▲キャベツ ▲きゅうり ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 うす口しょうゆ こい口しょうゆ みりん さば節 酒 油	片栗粉 生姜 にんにく ケチャップ 酒 油 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	キャベツサラダ ▲人参 ▲キャベツ ▲コーン ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩	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	春雨ソテー ▲チンゲン菜 ▲エリンギ ▲人参 ■普通春雨 中華味 うす口しょうゆ 油	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	酢の物 ▲きゅうり ●わかめ ●しらす さば節 砂糖 ごま うす口しょうゆ 酢 塩	すまし汁 ▲えのき ■麩 ▲三つ葉 さば節 うす口しょうゆ みりん 塩 昆布	かつお和え ▲ブロccoli ▲人参 ●花かつお さば節 うす口しょうゆ 砂糖 塩 昆布 酒	キャベツのソテー ▲キャベツ ▲人参 ▲ピーマン 中華味 うす口しょうゆ 油	ごま和え ▲人参 ▲小松菜 ごま さば節 うす口しょうゆ 砂糖 酒	じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ●しらす うす口しょうゆ 酢 油 塩	中華和え ▲人参 ▲きゅうり ■普通春雨 砂糖 酢 ごま油 うす口しょうゆ さば節	南瓜サラダ ▲南瓜 ■さつま芋 ▲きゅうり ▲人参 ドレッシング (マヨネーズ風) 砂糖 塩
おやつ	0歳	コスモスゼリー	南瓜マッシュ (南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)	梨煮 ベビーせんべい	フルーツサンド (コッペパン ホイップクリーム みかん缶 バイン缶)	チーズ かぼちゃボーロ	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)	バナナ ハイハイ	なめしおにぎり	黒糖 豆乳蒸しパン (小麦粉 黒砂糖 無調整豆乳 ベーキングパウダー レーズン 油)	りんごのコンポート 紫芋せんべい	オレンジ 野菜入りせんべい	りんごゼリー (りんごジュース 砂糖 もも缶 寒天 パイナップル缶) さかなっこ (0・1歳はなし)	
	1歳			梨 カリポテ		オレンジ あられ		バナナ ふがし	なめしおにぎり		りんごのコンポート ミレービスケット	オレンジ ベジタブルせんべい		
	2歳			梨 カリポテ		オレンジ あられ		バナナ ふがし	なめしおにぎり 昆布		りんごのコンポート ミレービスケット	オレンジ ベジタブルせんべい		
	3—5歳			梨 カリポテ		オレンジ 源氏パイ		バナナ ふがし	なめしおにぎり 昆布		りんごのコンポート (りんご 砂糖) ミレービスケット	オレンジ きかん棒		
	0—5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	お茶
栄養素	エネルギー	547Kcal	565Kcal	565Kcal	555Kcal	565Kcal	553Kcal	570Kcal	562Kcal	582Kcal	598Kcal	572Kcal	580Kcal	554Kcal
	たんぱく質	25.4g	21.3g	15.9g	21.8g	29.2g	14.9g	24.6g	24.7g	24.6g	31.8g	22.2g	13.3g	12.4g
	脂質	19.4g	16.1g	18.0g	18.4g	17.6g	13.5g	11.8g	14.9g	12.1g	9.1g	13.1g	16.6g	15.0g
	炭水化物	64.6g	82.2g	75.7g	74.2g	56.4g	63.9g	87.3g	73.2g	89.6g	94.1g	67.8g	69.7g	91.9g
食塩相当量	2.1g	0.7g	2.4g	3.2g	2.5g	1.6g	3.0g	2.0g	2.8g	2.6g	2.2g	0.7g	2.8g	

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