

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	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)	15日(火)	16日(水)	
昼食	ご飯 ■米	ポークカレー ■米 ▲人参	肉うどん ■うどん ●牛肉 ●かまぼこ	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	親子丼 ■米 ▲人参 ▲玉葱 ●鶏肉 ●卵 ▲ねぎ	ご飯 ■米	けんちんうどん ■うどん ▲人参 ▲大根 ▲牛蒡 ●鶏肉 ■こんにやく ▲椎茸 ▲ねぎ	さつま芋ご飯 ■米 ■さつま芋	ご飯 ■米	ご飯 ■米	ご飯 ■米	
	焼肉 ▲キャベツ ▲ピーマン ●牛肉 ▲玉葱 ●タケヤ味噌 こい口しょうゆ 酒 砂糖 みりん ごま油 酢 ▲にんにく 油	▲玉葱 ●豚肉 ■じゃが芋 とんかつソース ケチャップ ルー ▲にんにく 油	▲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	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	肉じゃが ▲玉葱 ■じゃが芋 ▲人参 ■糸こんにやく ●牛肉 うす口しょうゆ こい口しょうゆ さば節 砂糖 みりん 酒 油	ポークチャップ ▲人参 ▲玉葱 ▲ピーマン ●豚肉 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	さつま芋の ツナサラダ ■さつま芋 ▲玉葱 ●ツナ ドレッシング (マヨネーズ風) 塩こしょう	レモン和え ▲白菜 ▲きゅうり ▲人参 レモン うす口しょうゆ 酢 砂糖	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 片栗粉 生姜 酒 油	さば節 塩 酒 昆布	さわらの マヨネーズ焼き ●さわら (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	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	手羽元の照り煮 ●手羽元 (0-2歳鶏肉) ▲玉葱 こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 生姜 ▲にんにく 卵の花 ▲人参 ■こんにやく ▲椎茸 ●おから ▲蓮根 ▲牛蒡 ●薄揚げ ●かまぼこ ▲ねぎ うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 酒 さば節 油	青椒肉絲 ●豚肉 ▲ピーマン ▲パプリカ ▲たけのこ 塩こしょう 酒 片栗粉 オイスターソース うす口しょうゆ 砂糖 鶏がらスープ ごま油
食	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	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	じゃこサラダ ▲キャベツ ▲きゅうり ▲人参 ▲わかめ うす口しょうゆ 酢 砂糖 さば節 油 塩	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	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	味噌汁 ▲ねぎ ●ソフト豆腐 ●わかめ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ねぎ ▲白菜 ●薄揚げ ●味噌 さば節	味噌汁 ▲ほうれん草 ▲えのき ▲大根 ●味噌 さば節	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	小松菜の ツナマヨ和え ▲小松菜 ▲えのき ●ツナ ごま こい口しょうゆ うす口しょうゆ 塩 ドレッシング (マヨネーズ風)	ひじきの煮物 ▲人参 ●大豆 ●ひじき ●薄揚げ さば節 うす口しょうゆ こい口しょうゆ 砂糖 みりん 油	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	味噌汁 ▲ねぎ ▲なめこ ■麩 ●味噌 さば節	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 ▲大根 ●わかめ ●味噌 さば節								スープ ▲ニラ ▲キャベツ ▲コーン 中華味 鶏がらスープ		味噌汁 ▲ねぎ ▲玉葱 ▲しめじ ●味噌 さば節			
おやつ	0歳	南瓜マッシュ	コスモスゼリー	なめしおにぎり	チーズ ベビーせんべい	バナナ あられ	梨煮 かぼちゃポーロ	フライドポテト	中華ちまき風	オレンジ 紫芋せんべい	ももゼリー 野菜入りせんべい	牛蒡サンド	イタリアン スパゲティー	
	1歳			なめしおにぎり	チーズ 野菜スティック	バナナ ベジたべる	梨 カリポテ			りんご煮 ハイハイ	りんご ふがし			オレンジ ミレービスケット
	2歳	(南瓜 砂糖 無塩バター 牛乳)	(カルピス ぶどうジュース 寒天 砂糖)	なめしおにぎり 昆布	チーズ 野菜スティック	バナナ ベジたべる	梨 カリポテ	(じゃが芋 塩 油)	りんご ふがし	(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)	オレンジ ミレービスケット	ももゼリー あられ	(食パン 牛蒡 人参 貝割れ マヨネーズ風 ごま 砂糖 塩 うす口しょうゆ)	(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)
	3-5歳			なめしおにぎり 昆布	チーズ 牛蒡せんべい	バナナ ベジたべる	梨 ぼたぼた焼き	りんご 源氏パイ		オレンジ ミレービスケット	ももゼリー あられ			
	0-5歳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	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	554Kcal 25.4g 19.5g 77.1g 2.1g	595Kcal 15.1g 24.5g 87.1g 2.6g	555Kcal 26.1g 12.9g 88.9g 3.3g	566Kcal 32.2g 20.2g 55.6g 2.8g	555Kcal 24.9g 14.2g 78.4g 2.5g	573Kcal 23.0g 16.7g 73.0g 1.8g	555Kcal 26.1g 18.0g 81.0g 2.7g	583Kcal 18.1g 14.7g 72.6g 0.6g	591Kcal 26.9g 16.6g 88.9g 3.3g	558Kcal 25.7g 15.3g 62.2g 2.4g	587Kcal 23.5g 17.4g 85.7g 1.8g	618Kcal 30.9g 20.1g 84.7g 2.9g	546Kcal 21.6g 14.2g 88.0g 2.6g

《今月の旬の食材》さつま芋 蓮根 じゃが芋 南瓜 チンゲン菜 りんご 梨