

2021年度 10月の給食予定献立表

つくし保育園

日	曜日	献立名	おやつ		主な材料(昼食・おやつ)			アレルギー	エネルギー たんぱく質 脂質
			15:00	10:00/18:30	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
4	月	厚あげ卵とし井 ひじきの煮物 切り干し大根のみそ汁	カレーチーズパイ くだもの 牛乳	カルシウムせんべい	精白米 パイ生地	厚揚げ 卵 枝豆 さつまいも 油揚げ チーズ	にんじん 長ネギ 青ネギ しじみ ひじき わかめ 切り干し大根 リンゴ	乳 小麦 卵 大豆 リンゴ	504 Kcal 17.9 g 15.4 g
5	火	ドライカレー れんこんとツナのサラダ コンソメスープ	さつまいもチップス くだもの 牛乳	おせんべい	薄力粉 バター ごま油 さつまいも 三温糖 調合油	豚肉 ツナ	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく れんこん キャベツ ほうれん草 しめじ バナナ	乳 小麦 豚 バナナ	503 Kcal 15.1 g 14.1 g
6	水	鮭としめじの和風スパゲッティ フロッキーと卵のサラダ かぼちゃのポタージュ	りんごジャムサンド くだもの 牛乳	クラッカー	スパゲッティ 食パン バター ジャム オリーブ油	鮭 卵 牛乳	たまねぎ しめじ にんにく かぼちゃ レモン フロッキー にんじん リンゴ 柿	小麦 乳 卵 鮭 リンゴ	504 Kcal 19.6 g 15.4 g
7	木	ロールパン 肉じゃがコロケ 切り干し大根の中華サラダ キャベツとベーコンのスープ	ねぎみどおにぎり 麦茶	ごまスティック	パン じゃがいも 精白米 調合油 ごま油	豚肉 ベーコン	にんじん たまねぎ 切り干し大根 キャベツ ぎゅうり ネギ	豚 小麦 ごま	517 Kcal 13.0 g 11.7 g
1	金	ごはん ポークビーンズ 青のりポテト 千層菜と卵のスープ	(1日) 青りんごゼリー くだもの・牛乳 (15日) お誕生日ケーキ 麦茶 (29日) ハロウィンのかぼちゃ まんじゅう・牛乳	おせんべい	精白米 調合油 さつまいも バター 薄力粉 じゃがいも 三温糖 生クリーム	大豆 豚肉 ベーコン 卵 乳 セラチン 小麦	にんじん たまねぎ にんにく トマト 青のり 千層菜 りんご かぼちゃ みかん缶 バイン缶	大豆 豚 卵 乳 小麦 セラチン リンゴ	506 Kcal 18.2 g 13.3 g
11	月	さんまのかば焼き丼 さつまいもサラダ かぶと油揚げのみそ汁	りんごムース くだもの 牛乳	カルシウムせんべい	精白米 さつまいも コーンフレーク マヨネーズ 三温糖 セラチン	さんま 油揚げ 牛乳 味噌	にんじん グリンピース かぶ りんご バナナ	大豆 小麦 リンゴ 乳 バナナ セラチン	521 Kcal 17.4 g 15.3 g
12	火	パンフレンドリア コーンとフロッキーのサラダ ほうれん草スープ	かぼちゃワッフル くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 オリーブ油 ホットケーキミックス コーン バター ザラメ糖 薄力粉 調合油	牛乳 豚肉 チーズ じゃこ 卵	かぼちゃ フロッキー ほうれん草 たまねぎ しめじ にんじん バナナ	小麦 乳 豚 卵 バナナ	507 Kcal 16.2 g 13.5 g
13	水	鶏ときのこのかきたまうどん お豆腐ナゲット いんげんのおかか和え	ツナコーントースト くだもの 麦茶	ごまスティック	うどん ごま油 片栗粉 薄力粉 調合油 コーン マヨネーズ	鶏肉 卵 豆腐 かつお節 牛乳	にんじん たまねぎ しめじ しょうが いんげん 梨	小麦 ごま 乳 鶏 大豆	468 Kcal 18.6 g 13.7 g
14	木	食パン いわしバーグ カリフラワーのカレーマリネ ねぎとわかめのスープ	栗おこわおにぎり 麦茶	カルシウムせんべい	食パン 精白米 もち米 薄力粉	いわし 豆腐	たまねぎ にんじん カリフラワー パプリ カ にんにく おぎ わかめ 栗	小麦 大豆	504 Kcal 18.9 g 9.8 g
8	金	ごはん さわらの西京焼き キャベツと竹輪のゆかり和え 根菜のみそ汁	お麩ラスク くだもの 牛乳	クラッカー	精白米 三温糖 薄力粉 バター 調合 油	さくら竹輪 鮭 牛乳 油揚げ 味噌	キャベツ ごぼう にんじん 大根 里芋 リンゴ	小麦 乳 卵 大豆 りんご	483 Kcal 18.2 g 15.3 g

・材料の都合により、献立を変更する場合があります。

・まだ食べたことのない食材は、ご家庭で2回以上お試しください。