



10月給食献立表



令和2年度

認定こども園八代保育園

曜日	日	献立名	①エネルギー ②たんぱく質 ③脂質 ④塩分	エネルギー源	体を作る	体の調子を 整える	調味料	おやつ ★…手作り	未満児(1~2歳児)		
									主食	午前おやつ 午後おやつ	
月	5 19	ぎのこカレー チキンナゲット トマトサラダ	① 356kcal ② 22.1g ③ 10.4g ④ 1.9g	油 ジャガイモ 三温糖	豚肉 チキンナゲット	玉葱 人参 しめじ 舞茸 えのきだけ トマト きゅうり レタス	カレールウ 塩 こしょう 酢	麦茶 ★フルーツ ヨーグルト	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 ★フルーツ ヨーグルト	
火	6 20	高野豆腐の煮物 れんこんのごまマヨ和え 花麩のすまし汁	① 298kcal ② 16.1g ③ 9.6g ④ 2.0g	三温糖 こんにゃく マヨネーズ 花麩	高野豆腐 鶏肉	人参 しいたけ ねぎ れんこん ほうれん草	しょうゆ 塩	ココアミルク 梨 クッキー あたりめ	肉うどん	牛乳 ビスケット 麦茶 梨 クッキー	
水	7 21	ベジタブルナポリタン 水菜のサラダ オニオンスープ	① 326kcal ② 11.8g ③ 8.2g ④ 1.8g	スパゲッティ 油 三温糖	ウインナー ベーコン	玉葱 ビーマン パプリカ 水菜 レタス きゅうり 人参 トマト コーン缶	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ	麦茶 ★ひじき おにぎり	ロールパン	牛乳 パイ 麦茶 ★ひじきおにぎり	
木	22	豆腐ハンバーグ カラフルごぼうサラダ すいとん汁	① 309kcal ② 14.1g ③ 16.7g ④ 2.2g	パン粉 油 三温糖 さつまいも	絹ごし豆腐 牛乳 豚肉 卵 味噌	玉葱 人参 ごぼう きゅうり パプリカ さつまいも	塩 こしょう しょうゆ	麦茶 ★手作りパン (A組 クッキング)	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ミニゼリー せんべい	
金	9 23	コーンフレークから揚げ ほうれん草のノリノリ和 かぶのスープ	① 334kcal ② 17.0g ③ 11.9g ④ 2.0g	コーンフレーク 片栗粉 小麦粉 油	鶏肉 板のり ベーコン	ほうれん草 人参 かぶ 玉葱	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	麦茶 ★ボンデ ケージョ	わかめご飯	牛乳 ウエハース 麦茶 ★ボンデ ケージョ	
土	10 24	魚のフライ 野菜ソテー 味噌汁	★お誕生日会メニュー(8日) 🎵 エビピラフ 🎵 揚げ餃子 🎵 ブロッコリーサラダ 🎵 オニオンスープ おやつ 🎵 麦茶 ★ウインナーロール								牛乳 クッキー 麦茶 せんべい ミニゼリー
月	12 26	豚の生姜焼き スパゲッティサラダ 根菜汁	① 309kcal ② 17.1g ③ 8.9g ④ 2.0g	油 マヨネーズ サラスパ	豚肉 ロースハム 味噌 油揚げ	生姜 人参 きゅうり 水菜 コーン缶	塩 しょ う しょうゆ	スキムミルク バナナ クラッカー 小魚	鮭ごはん	牛乳 ウエハース 麦茶 バナナ クラッカー	
火	13 27	野菜かき揚げ さつまいもサラダ かき玉汁	① 334kcal ② 20.2g ③ 10.1g ④ 2.0g	小麦粉 油 マヨネーズ 三温糖	桜えび ロースハム 卵	玉葱 人参 グリーンピース きゅうり ねぎ ほうれん草	塩	麦茶 ★高野豆腐の ころころ 揚げ	わかめうどん	牛乳 せんべい 麦茶 ★高野豆腐 のころころ揚げ	
水	14 28	チキンラタン 海藻サラダ キャベツスープ	① 298kcal ② 17.3g ③ 9.9g ④ 1.9g	油 バター 小麦粉 三温糖	鶏肉 牛乳 チーズ わかめ ベーコン	玉葱 パプリカ マッシュルーム レタス 人参 きゅうり キャベツ	コンソメ 塩 しょ う	スキムミルク オレンジ せんべい 小魚	ジャムパン	牛乳 クッキー 麦茶 オレンジ せんべい	
木	15 29	鮭のマヨネーズ焼き もやしナムル さつまいもの味噌汁	① 319kcal ② 11.5g ③ 22.7g ④ 1.8g	マヨネーズ 三温糖 ごま油 さつまいも	鮭 味噌	玉葱 人参 コーン缶 もやし きゅうり ねぎ 小松菜	塩 しょ う しょうゆ 酢	麦茶 ★手作りパン (15・29日) (梅・Bクッキング)	豆ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ★手作りパン	
金	16 30	麻婆豆腐 きゅうりの酢の物 里芋の味噌汁	① 358kcal ② 21.2g ③ 18.6g ④ 1.9g	片栗粉 油 ごま油 三温糖	豚肉 木綿豆腐 かにかま わかめ 味噌 油揚げ	ねぎ 人参 きゅうり 里芋	しょうゆ 酢	麦茶 ★かぼちゃ マフィン	ごはん	牛乳 クラッカー 麦茶 ★かぼ ちゃマフィン	
土	17 31	ハンバーグ 野菜サラダ スープ	<p style="text-align: center;">今月のクッキングは手作りパンを作ります 梅組(15日)桃A組(22日)桃B組(29日)にエプロン、三角巾を持たせてください</p>								牛乳 ウエハース 麦茶 果物 せんべい

★10月使用の旬の食材…かぶ、人参、さつまいも、かぼちゃ、梨

※旬の食材を食べて栄養をつけ、冬に備えましょう

