



# 10月給食献立表



令和 3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	4 18	きのごカレー チキンナゲット トマトサラダ	① 215kcal ② 6.3g ③ 13.7g ④ 0.9g	油 ジャガ芋 三温糖	豚小間 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	カレールー 塩 こしょう 酢	麦茶 りんご 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	5 19	高野豆腐の煮物 れんこんのごまマヨ和え フルーツ	① 184kcal ② 7.2g ③ 9.0g ④ 1.7g	三温糖 マヨネーズ	高野豆腐 鶏肉 さつま揚げ	人参 昆布 しいたけ 玉葱 ねぎ 青のり 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	肉うどん	牛乳 ビスケット 麦茶 梨 クッキー	
水	6 20	ベジタブルナポリタン ツナサラダ オニオンスープ	① 226kcal ② 9.8g ③ 11.3g ④ 1.6g	スパゲッティ 油 三温糖	ベーコン ツナ 卵	玉葱 ピーマン コン缶 キャベツ きゅうり 人参 玉葱	ケチャップ 塩 こしょう コンソメ 酢	スキムミルク ★ふかし芋	ロールパン	牛乳 パイ 牛乳 ★ふかし芋	
木	7 21	豆腐ハンバーグ カラフルきんぴらごぼう すいとん汁	① 346kcal ② 15.5g ③ 16.7g ④ 1.9g	パン粉 油 三温糖	豆腐 豚ひき 卵 煮干し なると	玉葱 ごぼう 人参 きゅうり パプリカ ほうれん草	塩 こしょう しょうゆ ケチャップ ウスターソース	スキムミルク 小魚 おせんべい	ごはん	牛乳 卵ボーロ 麦茶 ミニゼリー せんべい	
金	8 22	コーンフレークから揚げ ほうれん草の刈りかぶとベーコンのスープ	① 214kcal ② 10.6g ③ 14.0g ④ 1.5g	コーンフレーク 油	鶏肉 ベーコン	ほうれん草 人参 生姜 かぶ 玉葱 パセリ 海苔	塩 こしょう しょうゆ コンソメ	麦茶 ★マカロニ きな粉和え	鮭ご飯	牛乳 ウエハース 牛乳 ★マカロニ きな粉和え	
土	9 23	チキンナゲット 野菜ソテー フルーツ	<p align="center">★お誕生日会メニュー(11日)</p> <p align="center">♪お赤飯 ♪エビフライ ♪プロックリーサラダ ♪フルーツ</p> <p align="center">おやつ ♪麦茶 ★プリンアラモード</p>								牛乳 クッキー 麦茶 せんべい ミニゼリー
月	1 (金) 25	豚の生姜焼き スパゲッティサラダ かぼちゃの味噌汁	① 308kcal ② 15.4g ③ 20.4g ④ 2.1g	油 マヨネーズ サラスパ	豚ロース肉 ロースハム 味噌 油揚げ 煮干し	生姜 人参 きゅうり かぼちゃ 長葱	塩 こしょう しょうゆ	スキムミルク バナナ クラッカー 小魚	おかかご飯	牛乳 ウエハース 牛乳 バナナ クラッカー	
火	12 26	魚の竜田揚げ 切干大根の煮物 フルーツ	① 167kcal ② 10.8g ③ 8.4g ④ 0.8g	油 ごま油 片栗粉	かじまぐろ 竹輪 油揚げ	生姜 切干大根 人参 フルーツ 椎茸	しょうゆ みりん	麦茶 ★鮭おにぎり	しらすうどん	牛乳 せんべい 麦茶 ★鮭おにぎり	
水	13 27	チキングラタン 海藻サラダ キャベツとじゃが芋 のスープ	① 264kcal ② 10.9g ③ 14.6g ④ 1.4g	油 バター 小麦粉 三温糖 じゃが芋	鶏肉 牛乳 チーズ ロースハム	玉葱 マッシュルーム 人参 しめじ きゅうり わかめ キャベツ	コンソメ 塩 こしょう しょうゆ 酢	スキムミルク オレンジ せんべい 小魚	ロールパン	牛乳 クッキー 麦茶 オレンジ せんべい	
木	14 28	焼き鮭 ほうれん草のきのご和え さつま汁	① 191kcal ② 14.8g ③ 7.4g ④ 2.0g	里芋 油 さつま芋	鮭 かつお節 味噌 豚肉 豆腐 煮干し	ほうれん草 しめじ えのき 人参 ごぼう 大根 こんにゃく 長葱	塩 しょうゆ	麦茶 ★ハムズ サンドイッチ	わかめごはん	牛乳 卵ボーロ 牛乳 ★ハムズ サンドイッチ	
金	15 29	麻婆豆腐 きゅうりの酢の物 里芋の味噌汁	① 241kcal ② 12.7g ③ 11.1g ④ 1.9g	片栗粉 油 ごま油 三温糖 さといも	豚ひき肉 木綿豆腐 しらす 味噌 油揚げ	ねぎ 人参 きゅうり 生姜 にら わけぎ わかめ	しょうゆ 酢 トマトケチャップ	スキムミルク フルーツ パイ	ごはん	牛乳 クラッカー 牛乳 フルーツ パイ	
土	16 30	鶏の唐揚げ ゆで野菜 フルーツ	<p align="center"><b>今月のクッキングは 鮭おにぎり を作ります</b></p> <p align="center"><b>12日(桃A組、桃B組)、26日(梅組)に</b></p> <p align="center"><b>エプロン、三角巾、マスクを持たせてください</b></p>								牛乳 ウエハース 麦茶 ミニゼリー せんべい

★10月使用の旬の食材…かぶ、人参、さつま芋、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



都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください