



## 2020年 10月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	昼食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる
1	木	ご飯 鶏の和風香草パン粉焼き お月見さつまいも きのこ汁	うさぎまんじゅう 麦茶	鶏もも肉・豚もも肉 木綿豆腐・牛乳 こしあん・ツナ	米・パン粉・油 さつまいも・片栗粉 こんにゃく・小麦粉 砂糖・ごま油	青のり・にんじん・だいこん 根深ねぎ・えのきたけ しいたけ
2 ・ 16	金	納豆ご飯 豚肉の野菜あんかけ ツナと白菜の煮浸し なめこねぎの味噌汁 柿	フレンチトースト 牛乳	納豆・豚肩ロース ツナ・かつお節 みそ・牛乳 卵	米・砂糖 食パン・バター	しいたけ・にんじん・さやいんげん たまねぎ・白菜・だいこん なめこ・だいこんの葉 根深ねぎ・柿
3	土	ご飯 大豆のカレーケチャップ炒め 大根サラダ かぶのすまし汁 バナナ	きなこちんすこう 牛乳	大豆・ウインナー 牛乳・きな粉	米・片栗粉 油・砂糖 小麦粉	たまねぎ・にんじん・ケチャップ だいこん・もやし・きゅうり かぶ・かぶの葉・ぶなしめじ 根深ねぎ・バナナ
5 ・ 19	月	三色丼 里いものバターソテー 白菜の味噌汁	きんぴらおにぎり 麦茶	鶏ひき肉・卵 みそ	米・砂糖・油 ごま油・ごま 里芋・バター	ほうれん草・白菜・にんじん 根深ねぎ・ごぼう
6 ・ 20	火	ご飯 豚肉のごま焼き 筑前煮 大根と油揚げの味噌汁 梨	レーズンクッキー 牛乳	豚肩ロース・鶏もも肉 油揚げ・みそ 牛乳・卵	米・ごま・油 こんにゃく・里芋 砂糖・ごま油 バター・小麦粉	にんじん・れんこん・ごぼう さやいんげん・だいこん わかめ・根深ねぎ 梨・レーズン
7 ・ 21	水	ご飯 さばのみそ煮 小松菜のお浸し けんちん汁 オレンジ	マーラーカオ 牛乳	さば・みそ 鶏もも肉・木綿豆腐 牛乳・卵	米・砂糖 こんにゃく・小麦粉 油	しょうが・小松菜・もやし ごぼう・にんじん・だいこん 根深ねぎ・オレンジ
8 ・ 22	木	食パン タンダーチキン 人参サラダ キャベツスープ 柿	五平餅 炒りいりこ 麦茶	鶏もも肉・ヨーグルト ウインナー・みそ 煮干し	食パン・オリーブ油 はちみつ・砂糖 米・ごま	たまねぎ・ケチャップ にんじん・きゅうり・レーズン キャベツ・柿
9 ・ 23	金	ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ かぶの味噌汁	かりんとう風トースト 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 牛乳・卵 ハム・みそ	米・パン粉 油・砂糖・ごま油 ごま・食パン バター・黒砂糖	たまねぎ・ケチャップ 切干しだいこん・きゅうり にんじん・かぶ・わかめ
10 ・ 24	土	焼きうどん じゃがいもの煮物 ほうれん草の味噌汁 バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚もも肉・かつお節 鶏もも肉・木綿豆腐 みそ・牛乳	うどん・油 じゃが芋・しらたき 砂糖・米・ごま	にんじん・キャベツ・もやし 根深ねぎ・グリーンピース ほうれん草・たまねぎ バナナ
12 ・ 26	月	ご飯 生揚げのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 なすの味噌汁 りんご	さつまいもの天ぷら 牛乳	生揚げ・鶏ひき肉 みそ・牛乳・卵	米・砂糖・片栗粉 油・さつまいも 小麦粉	えのきたけ・にんじん たまねぎ・グリーンピース わかめ・きゅうり・なす チンゲン菜・もやし・りんご
13 ・ 27	火	チキンカレーライス チーズサラダ BLTスープ 柿	フルーツヨーグルト ウエハース 麦茶	鶏もも肉・みそ チーズ・ベーコン ヨーグルト	米・油・じゃが芋 小麦粉・砂糖 ウエハース	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ・りんご・トマトピューレ ケチャップ・キャベツ・レタス トマト・柿・もも缶詰 パインアップル缶詰・みかん缶詰
14 ・ 28	水	ご飯 鮭フライ ひじきの炒め煮 小松菜の味噌汁 バナナ	ほうれん草のケーキ 牛乳	鮭・卵・油あげ 絹ごし豆腐・みそ 牛乳	米・小麦粉 パン粉・油・砂糖	ケチャップ・ひじき・にんじん さやいんげん・小松菜 たまねぎ・バナナ ほうれん草
15 ・ 29	木	野菜ラーメン 中華風肉団子 たたききゅうり	きのこおにぎり 麦茶	豚もも肉・豚ひき肉 卵・油揚げ	中華めん・油 ごま油・片栗粉 砂糖・ごま・米	もやし・たまねぎ・にんじん キャベツ・しいたけ・きゅうり ぶなしめじ・えのきたけ
17 ・ 31	土	鶏肉丼 豆腐サラダ お麩とたまねぎの味噌汁 オレンジ	きなこマカロニ 牛乳	鶏もも肉・木綿豆腐 みそ・牛乳 きな粉	米・油・しらたき 片栗粉・砂糖 ごま油・お麩 マカロニ	たまねぎ・キャベツ・にんじん きゅうり・とうもろこし オレンジ
30	金	炒り豆腐丼 白菜と油揚げの煮浸し しいたけの味噌汁 りんご	スイートパンプキン 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐 油揚げ・みそ 牛乳・卵	米・油・砂糖 さつまいも・バター 砂糖	にんじん・しいたけ グリーンピース・白菜 あさつき・りんご・かぼちゃ

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
542cal	20.0g	15.6g	212mg	3.0mg	163μg	0.31mg	0.32mg	23mg	1.7mg

