

2021年

がっ きゅうしょく こんだて ひょう
10月 給食献立表

チャイルドアカデミー上社保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 ()は未満児	材 料 名 (○はおやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
1金	御飯 ホキの香り焼き ひじきサラダ かぶのスープ もも缶	521.4(393.4) 18.1(13.4) 13.6(10.6) 1.5(1.2)	米、油、片栗粉 砂糖、ごま ○マシュマロ ○玄米フレーク ○コーンフレーク	ホキ、厚揚げ ○無塩バター ○牛乳	にんじん、もも缶 きゅうり、かぶ ひじき、かぶ葉 にんにく	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酢 コンソメ、食塩	牛乳 スナック	牛乳 玄米 フレーク スナック	園外保育 (3歳児)
2土	ピラフ 野菜のスープ りんご	508.9(405.7) 15.8(12.6) 10.9(8.7) 1.1(0.9)	米、油 ○スナック	鶏ひき肉 ○牛乳	たまねぎ、にんじん りんご、みずな いんげん	コンソメ、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
4月	御飯 ビーフン かぼちゃの煮物 キャベツのみそ汁 パイン缶	526.0(402.2) 16.1(12.5) 11.6(9.2) 1.4(1.1)	米、ビーフン 油、砂糖 ○わらび餅粉○砂糖	鶏ひき肉 米みそ(淡色辛みそ) ○きな粉○牛乳	かぼちゃ、パイン缶 にんじん、たまねぎ キャベツ、たけのこ にら	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 中華だしの素 ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 わらび餅	
5火	どて煮丼 おくらとキャベツのごまあえ もやしのスープ もも缶	577.5(462.0) 20.2(16.1) 17.2(13.8) 1.8(1.4)	米、板こんにやく 砂糖、ごま ○ホットケーキ粉 ○グラニュー糖 ○小麦粉○油	豚肉 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳○卵 ○無塩バター	だいこん、キャベツ にんじん、もも缶 オクラ、もやし カットわかめ ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 中華だしの素、食塩	牛乳 スナック	牛乳 ドーナツ	
6水	御飯 シルバーのコーンマヨ焼き 筑前煮 豆腐のすまし汁 洋なし缶	527.2(396.6) 19.1(14.2) 17.1(13.3) 1.3(1.0)	米、マヨネーズ ごま油、砂糖 ○砂糖	シルバー 木綿豆腐 ○牛乳	洋なし缶、にんじん、パセリ 粉 れんこん、ごぼう、コーン えのきたけ、いんげん あさつき、干しいたけ ○パイナップル濃縮果汁 (乾燥フルーツ)	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん、食塩 こしょう	牛乳 りんご	牛乳 パイン ゼリー	クッキング (2歳児) 園外保育 (4歳児)
7木	食パン ポークチャップ にんじんサラダ 田舎スープ 幼児:乳酸ドリンク・オレンジ 乳児:乳酸ドリンク	531.2(414.6) 20.2(15.6) 14.6(11.4) 1.8(1.4)	食パン、油、砂糖 ○油○焼きそばめん	乳酸菌飲料 豚肉、ツナ油漬缶 ○ちくわ ○かつお節○牛乳	たまねぎ、にんじん かぼちゃ、オレンジ きゅうり、ブロッコリー セロリ ○にんじん○ピーマン ○あおのり○キャベツ	ケチャップ、酢 コンソメ、食塩 こしょう ○中濃ソース ○食塩○こしょう	牛乳 スナック	牛乳 焼きそば	
8金	御飯 あじのねぎ煮 小松菜と卵の炒め物 そうめんのみそ汁 もも缶	520.6(411.6) 21.9(16.7) 11.8(9.3) 1.6(1.3)	米、そうめん 油、砂糖 ○砂糖○じゃがいも ○片栗粉	あじ、卵、ちくわ 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	にんじん、もも缶 こまつな、もやし ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁 酒、みりん、しょうゆ 中華だしの素、食塩 ○しょうゆ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 いもち	クッキング (3,4,5歳児)
9土	三色どんぶり 中華スープ りんご	501.0(400.3) 15.8(12.6) 11.4(9.1) 1.5(1.2)	米、油、砂糖、ごま ○スナック	鶏ひき肉 ○牛乳	りんご、にんじん ほうれんそう、コーン カットわかめ しょうが、焼きのり	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
11月	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 揚げポテト けんちん汁 パイン缶	592.3(455.6) 22.3(17.5) 14.7(11.7) 1.2(0.9)	米、さつまいも 油、砂糖 ○白玉粉○米粉 ○砂糖○油	さけ、木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳○豆乳 ○木綿豆腐	パイン缶、にんじん だいこん、キャベツ ごぼう、ねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 酒、食塩 ○ベーキングパウダー ○ココア	牛乳 りんご	牛乳 焼き ココアもち	
12火	中華風おこわ わかめサラダ えのきスープ 幼児:りんご 乳児:洋なし缶	552.6(441.5) 17.2(13.7) 15.7(12.6) 1.8(1.5)	米、もち米 板こんにやく、油 砂糖、ごま油 ○食パン ○マヨネーズ	豚ひき肉 ○しらす干し ○牛乳	にんじん、きゅうり もやし、たけのこ えのきたけ、しょうが 干しいたけ、りんご カットわかめ、ねぎ ○あおのり	酢、中華だしの素 しょうゆ、食塩 酒、こしょう	牛乳 スナック	牛乳 しらす トースト	
13水	御飯 塩肉じゃが ほうれん草のお浸し おくらのみそ汁 もも缶	600.3(462.3) 17.8(13.9) 21.7(17.3) 1.1(0.9)	米、じゃがいも、油 ごま、しらたき、砂糖 ○小麦粉○砂糖	鶏もも肉、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳 ○無塩バター	たまねぎ、もも缶 にんじん、あさつき ほうれんそう、オクラ ○ブルーベリージャム	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、コンソメ めんつゆ、食塩	牛乳 りんご	牛乳 ジャム クッキー	園外保育 (5歳児)
14木	ロールパン たらのオーロラソース 里芋の中華煮 カレースープ オレンジ	555.9(444.6) 21.5(17.2) 15.3(12.2) 1.8(1.4)	ロールパン、さといも マヨネーズ ○ごま○米	たら、ベーコン ○かつお節○牛乳	にんじん、オレンジ たまねぎ、はくさい にんにく ○あおのり	ケチャップ、コンソメ 中華だしの素、食塩 カレー粉 ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 のりごま おにぎり	
15金	御飯 厚揚げのみそ炒め れんこんサラダ すまし汁 パイン缶	550.9(421.9) 18.6(14.5) 17.2(13.7) 1.5(1.2)	米、マヨネーズ 油、砂糖 ○砂糖	厚揚げ、豚肉 ツナ油漬缶 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	たまねぎ、にんじん パイン缶、れんこん きゅうり、しめじ ねぎ、ピーマン ○粉かんでん ○洋なし缶○もも缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、食塩	牛乳 スナック	牛乳 杏仁豆腐	
16土	焼きうどん いんげんのごま和え りんご	501.2(401.0) 20.6(16.5) 13.4(10.7) 1.6(1.3)	うどん、油 砂糖、ごま ○スナック	豚肉、かつお節 ○牛乳	いんげん、にんじん りんご、たまねぎ キャベツ	しょうゆ、みりん 食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 ()は未満児	材 料 名 (○はおやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
18月	御飯 シルバーの幽庵焼き 白和え チンゲン菜のみそ汁 洋なし缶	524.3(401.4) 21.7(17.0) 13.2(10.5) 1.4(1.1)	米、糸こんにゃく 砂糖、ごま ○砂糖	シルバー、白みそ 木綿豆腐、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳○カルピス	洋なし缶、にんじん チンゲンサイ ほうれんそう、ねぎ ○粉かんでん	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん	牛乳 りんご	牛乳 カルピス ゼリー	
19火	ドライハヤシ コールスローサラダ コンソメスープ カップゼリー	582.4(465.9) 16.0(12.8) 18.8(15.0) 1.6(1.2)	米、カップゼリー マヨネーズ、油 砂糖、小麦粉 ○ホットケーキ粉 ○砂糖○油	豚ひき肉 ○生クリーム ○牛乳	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり コーン、いんげん なす、カットわかめ ○みかん缶○パイン缶	ハヤシルウ、酢 中濃ソース、コンソメ ケチャップ 食塩、こしょう	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ パンケーキ	お誕生日会
20水	御飯 さばのみそ煮 ひじきの卵焼き 五目汁 もも缶	563.6(415.2) 22.3(16.5) 19.4(14.6) 1.8(1.4)	米、ごま油 砂糖、片栗粉 ○クラッカー	さば、卵、油揚げ 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳	にんじん、もも缶 だいこん、こまつな ねぎ、ひじき、しょうが ○マーメレードジャム	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒 みりん、めんつゆ 食塩	牛乳 りんご	牛乳 クラッカー サンド	
21木	食パン チキンナゲット ポテトサラダ きのこスープ オレンジ	537.9(429.8) 21.1(16.9) 21.1(16.9) 1.6(1.3)	じゃがいも、油 食パン、片栗粉 ○ごま油 ○砂糖○米粉	豚ひき肉 鶏ひき肉、おから ○しらす干し ○牛乳○豚ひき肉	オレンジ、たまねぎ にんじん、しめじ ブロッコリー えのきたけ ○コーン○にら	イタリアンドレッシング ケチャップ、食塩 コンソメ、こしょう ○しょうゆ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 チヂミ	
22金	御飯 豚肉のしょうが炒め きゅうりのゆかり和え はんぺんのすまし汁 パイン缶	560.3(430.2) 20.4(16.0) 17.5(14.0) 1.6(1.2)	米、砂糖、油 ○ホットケーキ粉 ○砂糖	豚肉、はんぺん ○チーズ○牛乳 ○無塩バター	たまねぎ、もやし にんじん、パイン缶 きゅうり、たけのこ みつば、しょうが ○ほうれんそう	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん 食塩、しそふりかけ	牛乳 スナック	牛乳 ほうれん草 ケーキ	
23土	ツナチャーハン 白菜のスープ りんご	503.1(401.5) 15.1(12.1) 11.7(9.2) 1.6(1.3)	米、ごま油 ○スナック	木綿豆腐 ツナ油漬缶 ○牛乳	りんご、たまねぎ にんじん、はくさい コーン、ねぎ	しょうゆ 中華だしの素、食塩	牛乳 チーズ	牛乳 スナック	
25月	御飯 トルーチャ パパ・アラ・ワンカイーナ 大根のすまし汁 洋なし缶	581.1(441.6) 23.6(17.7) 17.9(14.1) 2.3(1.8)	米、じゃがいも オリーブ油、油 ○砂糖○マカロニ	クリームチーズ さけ、牛乳 ○きな粉○牛乳	洋なし缶、だいこん にんじん、あさつき パセリ、レモン果汁	かつお・昆布だし汁 食塩、しょうゆ カレー粉、こしょう ○食塩	牛乳 りんご	牛乳 マカロニ きな粉	
26火	回鍋肉丼 もやしのナムル もずくスープ もも缶	558.4(444.0) 19.0(15.2) 15.4(12.1) 1.5(1.2)	米、油、砂糖、ごま油 ○ホットケーキ粉 ○くりの甘露煮 ○油	豚肉 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳○豆乳	にんじん、キャベツ もも缶、もやし、コーン たまねぎ、ピーマン こまつな、もずく ○りんご	しょうゆ、食塩 中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 りんごと 栗の ケーキ	
27水	御飯 あじのパン粉焼き れんこんのきんぴら 高野豆腐のみそ汁 パイン缶	587.1(439.8) 25.4(18.9) 19.4(15.1) 1.6(1.2)	米、じゃがいも パン粉、油 砂糖、ごま ○ぎょうざの皮	あじ、鶏ひき肉 高野豆腐 米みそ(淡色辛みそ) ○牛乳 ○とろけるチーズ	にんじん、パイン缶 れんこん、にんにく パセリ粉 ○パセリ粉○たまねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 食塩 ○ピザソース	牛乳 りんご	牛乳 スナック ピザ	
28木	黒糖パン ハンバーグ マカロニサラダ かぼちゃスープ オレンジ	570.5(432.3) 22.2(16.3) 21.7(15.8) 1.7(1.3)	食パン、マカロニ マヨネーズ、焼ふ 小麦粉、砂糖 ○砂糖	牛乳、豚ひき肉 ○牛乳	たまねぎ、オレンジ かぼちゃ、にんじん きゅうり、コーン、パセリ粉 ○りんご○パイン缶 ○もも缶○粉かんでん	ケチャップ ウスターソース コンソメ、食塩 こしょう	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ポンチ	
29金	御飯 豆腐の炒め物 切干し大根の旨煮 きくらげスープ 洋なし缶	578.1(422.0) 20.4(15.3) 18.5(13.7) 1.5(1.2)	米、砂糖 油、片栗粉 ○さつまいも ○ホットケーキ粉	木綿豆腐 豚肉、油揚げ ○牛乳○チーズ ○卵○無塩バター	洋なし缶、たまねぎ 赤ピーマン、にんじん はくさい、チンゲンサイ 切り干しだいこん えのきたけ、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 酒、中華だしの素 食塩	牛乳 スナック	牛乳 さつま芋の ガレット	
30土	ハロウィン								ハロウィン

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せ、園で精米しています。基本的に水、金曜日は七分づきにしています。

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますので、ご了承下さい。

●何かお気づきの点がございましたら、担任の方へお伝え下さい。

●10月25日はワールドにちなみ、ペルー料理を入れています。

10月のクッキング メロン……6日 オレンジ・グレープ・アップル……8日

