



令和元年 10月 給食献立予定表

水巻第一保育所

| 日  | 曜日  | 献立名          |   |                     |                  | 材料名                                     |   |   |   | エネルギー (Kcal) |     |
|----|-----|--------------|---|---------------------|------------------|---|---|---|---|--------------|-----|
|    |     | 米菓児 主食       | 昼食  | 3時のおやつ              | 離乳食              | 血や肉をつくるもの                               | 熱や力となるもの  | 体の調子を整えるもの  | 調味料   | 未満児          | 以上児 |
| 1  | 火   | ごはん (あずき)    | 麻婆厚揚げ 付け合せ すまし汁 バイン                         | 人参ポッキー スキムミルク       | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 合びき肉/厚揚げ スキムミルク                         | 油/三温糖/片栗粉 麵(そうめん)/小麦粉 マーガリン                     | 玉ねぎ/人参/ピーマン 干し椎茸/トマト/水菜/ワカメ バイン缶                          | みそ/卵みそ 濃口醤油/みりん 酒/薄口醤油/塩                          | 463          | 328 |
| 2  | ★ 水 | ごはん (麦飯)     | ポークカレー ビクルス らっきょう                           | お菓子 果汁アイス いりこ       | おかゆ 野菜の煮込み 汁物    | 豚肉/スキムミルク/いりこ                           | じゃが芋/三温糖  | 玉ねぎ/人参/しめじ ピーマン/大根/きゅうり らっきょう                             | カレールー シシユールー/酢 薄口醤油                               | 470          | 245 |
| 3  | 木   | ごはん (ふりかけ)   | レバーボール チーズポテト すまし汁                          | ネギ焼き                | おかゆ 野菜の煮込み 汁物    | 鶏レバー/とろけるチーズ スキムミルク/じゃこ                 | パン粉/揚げ油/じゃが芋 麵/小麦粉                              | 玉ねぎ/人参/ピーマン キャベツ/ホールコーン/もやし には/ネギ                         | みそ/薄口醤油 濃口醤油/みりん ケチャップ/塩                          | 437          | 217 |
| 4  | 金   | ごはん (のり)     | 焼き魚 スパサラ むらも汁 パナナ                           | ちんすこう スキムミルク        | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 鮭/ロースハム/豆腐/卵 スキムミルク                     | 油/サラスパ/片栗粉 小麦粉/三温糖                              | きゅうり/人参/玉ねぎ 白ネギ/パナナ                                       | 薄口醤油/酒/塩 マヨネーズ 濃口醤油 パーキングパウダー                     | 533          | 398 |
| 6  | 土   | おにぎり (ふりかけ)  | 冷やし中華 パナナ                                   | お菓子 牛乳              | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | ロースハム/卵/牛乳                              | 麵(冷やし中華)  | トマト/きゅうり/もやし 干し椎茸/パナナ                                     | 冷やし中華のタレ  | 624          | 396 |
| 7  | 月   | ごはん (黄粉)     | かぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁 もも                          | 手作りヨーグルト            | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 鶏ひき肉/厚揚げ スキムミルク                         | 油/三温糖/片栗粉 ごんにやく                                 | かぼちゃ/玉ねぎ/人参/グリーンピース 干し椎茸/ごぼう/白ネギ/もやし パナナ/りんご/キウイフルーツ みかん缶 | 濃口醤油/みりん 酒/だし汁 薄口醤油/塩                             | 484          | 259 |
| 8  | 火   | ごはん (のり)     | 焼き魚 ひじきと大豆の漬物 みそ汁 オレンジ                      | ココロドーナツ スキムミルク      | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 白身魚/大豆/油揚げ スキムミルク/卵                     | 三温糖/糸こんにやく/さつま芋 小麦粉/マーガリン/揚げ油                   | 生薬/ひじき/人参 さやいんげん/干し椎茸 玉ねぎ/なめこ/小松菜 オレンジ                    | だし汁/濃口醤油 みりん/酒/みそ ペーキングパウダー                       | 500          | 367 |
| 9  | ★ 水 | ごはん (じゃこ)    | 八宝菜 中華スープ りんご                               | みたらしじゃがもち スキムミルク    | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 豚肉/かぼちゃ/うずらの卵 豆腐/卵/スキムミルク               | 油/片栗粉/春雨/白ごま ごま油/じゃが芋/三温糖                       | キャベツ/玉ねぎ/もやし 人参/ピーマン/干し椎茸 さくらげ/ネギ/りんご                     | 薄口醤油 濃口醤油/塩 みりん                                   | 438          | 237 |
| 10 | 木   | ごはん (梅)      | 切干大根の煮物 納豆 みそ汁 パナナ                          | りんご寒                | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 豚肉/さつま揚げ/キッズ納豆 油揚げ                      | 油/三温糖/りんごジュース                                   | 切干大根/人参/ピーマン 干し椎茸/玉ねぎ/なす/ネギ パナナ/粉寒天                       | だし汁/濃口醤油 みりん/みそ                                   | 422          | 218 |
| 11 | 金   | ごはん (ごま)     | 千草焼き 野菜のサイコロ炒め すまし汁 バイン                     | お菓子 果汁アイス いりこ       | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 卵/ベーコン/豆腐/いりこ                           | 三温糖/油/じゃが芋                                      | 玉ねぎ/人参/ほうれん草 干し椎茸/グリーンピース/もやし には/バイン缶                     | だし汁/濃口醤油 みりん/酒 薄口醤油/塩                             | 455          | 231 |
| 12 | 土   | おにぎり (ふりかけ)  | 焼きうどん パナナ                                   | お菓子 牛乳              | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 豚肉/かぼちゃ/鰹節/牛乳                           | 麵(うどん)/油  | キャベツ/玉ねぎ/人参 もやし/ピーマン/ネギ パナナ                               | 薄口醤油 焼きソバソース 塩                                    | 490          | 339 |
| 13 | 日   | 運動会          |   |                     |                  |   |   |   |   |              |     |
| 14 | 月   | 体育の日         |   |                     |                  |   |   |   |   |              |     |
| 15 | 火   | ごはん (のり)     | 焼き魚の南蛮煮け 厚揚げ田楽 すまし汁 もも                      | コーンフレックスクッキー スキムミルク | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 鶏・白身魚/厚揚げ スキムミルク/卵                      | 油/三温糖/麵/小麦粉 マーガリン/コーンフレック                       | 玉ねぎ/人参/ピーマン/ネギ 大根/小松菜/もも缶                                 | 酢/濃口醤油/酒 みそ/みりん 濃口醤油/塩 ペーキングパウダー                  | 443          | 321 |
| 16 | 水   | 秋の遠足         |   |                     |                  |   |   |   |   |              |     |
| 17 | 木   | ごはん (白米)     | 栗ご飯・唐揚げ ミートボール・ウインナー ナポリタン・グリーンサラダ すまし汁・ぶどう | あんずジャムケーキ スキムミルク    | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 鶏肉/合びき肉/卵 ウインナー/ベーコン スキムミルク/豆腐/牛乳 生クリーム | 米/栗/片栗粉/揚げ油 パン粉/油/三温糖 スパゲティ/花巻 ホットケーキmix/あんずジャム | 生薬/玉ねぎ/人参/ピーマン キャベツ/きゅうり ホールコーン/もやし/には/ぶどう                | 薄口醤油/塩 濃口醤油/みりん/酒 お好み焼きソース/酢 ケチャップ/ビュッレ ペーキングパウダー | 593          | 586 |
| 18 | 金   | おにぎり (ふりかけ)  | 和風スパゲティ パナナ                                 | お菓子 果汁アイス いりこ       | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | ベーコン/いりこ                                | スパゲティ/油   | 玉ねぎ/人参/ほうれん草 しめじ/パナナ                                      | 塩/濃口醤油 薄口醤油/みりん                                   | 480          | 308 |
| 19 | 土   | ごはん (麦飯)     | 豚丼 すまし汁 パナナ                                 | お菓子 牛乳              | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 豚肉/牛乳                                   | 油/三温糖/麵(そうめん)                                   | 玉ねぎ/人参/ネギ/キャベツ 水菜/ワカメ/パナナ                                 | 濃口醤油/みりん 酒/だし汁 薄口醤油/塩                             | 518          | 310 |
| 21 | 月   | ごはん (のり)     | 魚のあんかけ 粉ふき芋 みそ汁 バイン                         | 黒ごまスティック スキムミルク     | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 白身魚/豆腐/油揚げ スキムミルク                       | 片栗粉/揚げ油/じゃが芋 小麦粉/マーガリン/黒ごま                      | 玉ねぎ/人参/ピーマン 干し椎茸/青のり/なめこ 水菜/バイン缶                          | 濃口醤油 薄口醤油/みりん 酒/塩/みそ                              | 468          | 345 |
| 22 | 火   | 即位礼正殿の儀      |   |                     |                  |   |   |   |   |              |     |
| 23 | ★ 水 | 手作りパン (レーズン) | 大根と野菜のスープ マカロニサラダ                           | 焼きおにぎり (じゃこ)        | おかゆ 野菜の煮込み 汁物    | ウインナー/ベーコン ロースハム/じゃこ                    | 押麦/じゃが芋/マカロニ/米                                  | トマト/玉ねぎ/人参/ピーマン ホールコーン/きゅうり                               | ケチャップ/薄口醤油 濃口醤油/コンソメ 塩/マヨネーズ                      | 525          | 258 |
| 24 | 木   | ごはん (のり)     | 魚のみそ煮 青菜のみそマヨ和え すまし汁 パナナ                    | お菓子 ヨーグルトドリンク いりこ   | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 鶏・白身魚/豆腐 スキムミルク/牛乳/いりこ                  | 三温糖/白ごま   | 生薬/キャベツ/ほうれん草 小松菜/人参/玉ねぎ/ワカメ パナナ                          | だし汁/みそ 濃口醤油/みりん 酒/マヨネーズ 薄口醤油/塩                    | 520          | 342 |
| 25 | 金   | ごはん (しそ)     | ポークビーンズ 卵スープ りんご                            | 丸ボーロ スキムミルク         | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 大豆/豚肉/卵/スキムミルク 牛乳                       | 油/じゃが芋/三温糖/小麦粉 白ごま/黒ごま                          | 玉ねぎ/人参/グリーンピース ワカメ/ネギ/りんご                                 | ケチャップ トマトピューレ/塩 薄口醤油/濃口醤油 ペーキングパウダー               | 482          | 284 |
| 26 | 土   | おにぎり (ふりかけ)  | お野菜ジャージャー類 パナナ                              | お菓子 牛乳              | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 豚ひき肉/牛乳                                 | 麵(ちゃんぽん)/油/三温糖 片栗粉                              | 玉ねぎ/しめじ/エリンギ キャベツ/人参/もやし ピーマン/トマト/パナナ                     | みそ/赤みそ みりん/濃口醤油 酒                                 | 556          | 449 |
| 28 | 月   | ごはん (じゃこ)    | おからの炒り煮 焼きししよも みそ汁 なし                       | チーズ蒸しパン スキムミルク      | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | おから/鶏肉/油揚げ/ししよも スキムミルク/卵/牛乳 ベビーチーズ      | 油/三温糖/さつま芋/小麦粉                                  | ごぼう/人参/ピーマン 干し椎茸/玉ねぎ/なめこ 水菜/なし                            | だし汁/濃口醤油 みりん/酒/みそ ペーキングパウダー                       | 473          | 318 |
| 29 | 火   | ごはん (ごま)     | 鯛のつみれ汁 金時豆の甘煮 オレンジ                          | 青のりせんべい スキムミルク      | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 鯛ミンチ/豆腐/金時豆 スキムミルク                      | 片栗粉/じゃが芋/三温糖 小麦粉/上新粉/油                          | ひじき/生薬/玉ねぎ/人参 ごぼう/しめじ/ネギ/オレンジ 青のり                         | 薄口醤油/みそ 濃口醤油/塩                                    | 493          | 290 |
| 30 | ★ 水 | ごはん (梅)      | 高野豆腐の卵とし いりこの佃煮 みそ汁 バイン                     | ミルクもち               | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 高野豆腐/鶏肉/卵/いりこ 油揚げ/スキムミルク/黄粉             | 油/三温糖/白ごま/じゃが芋 片栗粉                              | キャベツ/玉ねぎ/人参 グリーンピース/干し椎茸/えのき 小松菜/バイン缶                     | だし汁/濃口醤油 みりん/みそ/塩                                 | 487          | 280 |
| 31 | 木   | ごはん (ふりかけ)   | チーズハンバーグ かぼちゃのカレマヨサラダ 野菜スープ もも              | 型抜きクッキー スキムミルク      | おかゆ 野菜の煮込み 汁物,果物 | 合びき肉/ベビーチーズ/卵 ベーコン/スキムミルク               | パン粉/小麦粉/三温糖 マーガリン                               | 玉ねぎ/人参/かぼちゃ キャベツ/しめじ/ホールコーン ネギ/もも缶                        | 薄口醤油/ケチャップ マヨネーズ/カレー粉 濃口醤油/塩/コンソメ ペーキングパウダー       | 529          | 364 |

お知らせ ◆ 0、1、2歳児のみ、10時のおやつにお菓子又は果物と牛乳が、昼食には主食がつかます。  
 ◆ 手作りふりかけの材料は、いりこ、鰹節、桜えび、白ごま、青のり、ゆかり、塩です。  
 ◆ 日付の★マークは、足形に抜いた人参を給食の中に隠して、楽しみながら食べられる工夫をしている日です。  
 ◆ 栄養価は、未満児は10時のおやつ、主食、昼食、3時のおやつ、以上児は昼食、3時のおやつの数値です。