

10月給食献立表

上鳥羽保育園

2020年10月

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
15 29 木	きのごはん 五目大豆 味噌汁	ごはん／板こんにやく ／三温糖／★薄力粉／ ★ながいも／サラダ油 ／★マヨネーズ(全卵 型)	★油揚げ／★豚ロース (脂身付き)／★大豆 (国産、ゆで)／★焼き 竹輪／こんぶ／★木綿 豆腐／★米みそ(淡色 辛みそ)／★たまご	えのきたけ／干し椎茸 ／ぼんしめじ／にんじ ん／れんこん／玉葱／ キャベツ／青ねぎ	お好み焼き ☆	エネルギー 531 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 4.4 g
2 16 30 金	フォカッチャ 和風スパゲティー かにかまサラダ スープ	★小麦(玄穀・国産、普 通)／上白糖／オリ ブ油／★スパゲッティ ／★マヨネーズ(全卵 型)	まぐろ缶詰(油漬7レ イト)／★かに風味かま ぼこ／★ウインナー ／★牛乳	えのきたけ／ぶなしめ じ／青ねぎ／にんじ ん／きゅうり／キャベツ ／はくさい	牛乳 カルシウムせんべい	エネルギー 425 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 13.9 g 食塩相当量 2.4 g
3 17 31 土	ジャージャー麺 パイン	★うどん(生)／三温 糖	★豚ひき肉／★米みそ (赤色辛みそ)／★牛乳	にんじん／玉葱／し ょうが／にんにく(りん 茎)／パインアップル (缶詰)	牛乳 マリー	エネルギー 594 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 3.4 g
5 19 月	ごはん 八宝菜 スープ	ごはん／かたくり粉／ じゃがいも／上白糖 ／★有塩バター	★豚肩(脂身付き)／★ するめいか／★うずら 卵(水煮缶詰)／★牛 乳／★たまご	にんじん／はくさい ／玉葱／★たけのこ(ゆ で)／しょうが／チン ゲンツアイ	プリン	エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 13.7 g 食塩相当量 1.6 g
6 20 火	ごはん 野菜のチャブチ スープ	ごはん／緑豆はるさめ ／三温糖／ごま油	★豚ロース(脂身付き) ／カットわかめ／★た まご／★牛乳	にんじん／玉葱／青 ピーマン／干し椎茸 ／だいこん	牛乳 ぼたぼた焼き	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.1 g
7 21 水	ごはん さんまの塩焼き マカロニサラダ すまし汁	ごはん／★マカロニ ／★マヨネーズ(卵黄 型)／★焼きふ(親世 ふ)／さつまいも／上 白糖／★薄力粉／白玉 粉	さんま／★ロースハム ／★牛乳	にんじん／きゅうり ／青ねぎ／玉葱	牛乳 鬼まんじゅう ☆	エネルギー 704 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 30.5 g 食塩相当量 1.3 g
8 22 木	牛丼 アスパラサラダ 味噌汁	水稲穀粒(精白米)／し らたき／三温糖／★マ ヨネーズ(卵黄型)／ 白玉粉／★薄力粉／サ ラダ油	★豚ロース(脂肪なし) ／★ベーコン／★米み そ(淡色辛みそ)／★牛 乳／★ソフト豆腐／★ ウインナー	にんじん／玉葱／ア スパラガス／キャベツ ／西洋かぼちゃ／とう もろこし	牛乳 ボンデケージョ ☆	エネルギー 783 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 24.8 g 食塩相当量 2.1 g
9 23 金	フランスパン ミートグラタン スープ	フランスパン／じゃが いも	★プロセスチーズ／★ ベーコン／★牛乳	玉葱／とうもろこし (冷凍)／キャベツ ／にんじん	牛乳 プチセサミ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.4 g
10 24 土	ほうとう風うどん 梨	★うどん(ゆで)	★豚肩ロース(脂身付) ／★油揚げ／★米みそ (淡色辛みそ)／★牛乳	日本かぼちゃ／ほんし めじ／青ねぎ／にんじ ん／はくさい／だい こん／日本なし	牛乳 雪の宿	エネルギー 446 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.3 g
12 26 月	ごはん 鶏肉の梅チーズ焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁	ごはん／ごま油／三温 糖／日本ぐり(甘露 煮)／★小麦(玄穀・国 産、普通)／グラニュー 糖／★有塩バター	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)／★プロセスチ ーズ／まぐろ缶詰(油漬 7レイト)／★米みそ(淡 色辛みそ)／★牛乳 ／★たまご	しょうが／梅干し(調 味漬)／きゅうり／ブ ロccoli／カリフラ ワー／こまつな／ぶな しめじ／にんじん	牛乳 栗パウンドケーキ ☆	エネルギー 667 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 27.3 g 食塩相当量 1.9 g
13 27 火	ごはん すき焼き風煮 味噌汁	ごはん／じゃがいも ／板こんにやく／★大豆 油／三温糖	★和牛モモ(脂身付 き)／★焼き豆腐／★ 油揚げ／★米みそ(淡 色辛みそ)／★牛乳	にんじん／はくさい ／ねぎ／キャベツ	牛乳 ぱりんこ	エネルギー 592 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 1.4 g
14 28 水	ごはん ぶりの照り焼き 春雨サラダ スープ	ごはん／サラダ油／普 通はるさめ(乾)／★マ ヨネーズ(全卵型)／ じゃがいも／上白糖 ／かたくり粉	ぶり／★ロースハム ／★牛乳	きゅうり／にんじん ／りよくとうもろこし ／とうもろこし／★だい ずもやし	牛乳 芋餅 ☆	エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 27.4 g 食塩相当量 1.0 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)