

10月給食献立表

上鳥羽保育園
2024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		
1 29 火	ごはん 肉豆腐 味噌汁	ごはん/★竹輪ふ/三 温糖/さつまいも	★豚モモ(赤肉)/★木 綿豆腐/★米みそ(淡 色辛みそ)/★牛乳	にんじん/玉葱/青ね ぎ	牛乳 ぱりんこ	1食分 - 552 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.5 g
2 16 30 水	ごはん ぶりの照り焼き 人参しりしり 味噌汁	ごはん/三温糖/ごま 油/★白ごま(いり) /じゃがいも/★薄力 粉/上白糖	ぶり/まぐろ缶詰(油 漬フルフライト)/★米みそ (淡色辛みそ)/★牛乳 /★きな粉(大豆)	にんじん/こまつな/ 玉葱	牛乳いろいろ ☆	1食分 - 516 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.5 g
3 17 31 木	カレーライス ごまドレサラダ	ごはん/じゃがいも/ ★ごま(いり)/上白 糖/ごま油/★マヨ ネーズ(全卵型)/さ つまいも/★有塩パ ター	★豚モモ(赤肉)/★ ロースハム/★牛乳/ ★たまご	玉葱/ぶなしめじ/に んじん/キャベツ/ きゅうり/とうもろこ し	牛乳 スイートポテト ☆	1食分 - 609 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.4 g
4 18 金	食パン ナポリタン もやしのナムル スープ	★食パン(市販品)/ ★スパゲッティ/★有 塩バター/上白糖/★ ごま(いり)	★ベーコン/★ロース ハム/★牛乳	にんじん/玉葱/青 ピーマン/★だいずも やし/きゅうり/えの きたけ/チンゲンツア イ/日本なし	牛乳 梨	1食分 - 511 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 2.2 g
5 19 土	きつねうどん 梨	★うどん(ゆで)	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★焼き抜きかま ぼこ/★油揚げ/★牛 乳	にんじん/玉葱/ほう れんそう/青ねぎ/日 本なし	牛乳 プチうす焼き	1食分 - 520 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.8 g
7 21 月	ごはん 鶏肉の梅チーズ焼き ちんげん菜のおかか和え 味噌汁	ごはん/★薄力粉/上 白糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★プロセスチー ズ/かつお加工品(か つお節)/★絹ごし豆 腐/★米みそ(淡色辛 みそ)/★牛乳/★調	梅干し(調味漬)/チン ゲンツアイ/にんじん /きゅうり/りよくと うもやし/青ねぎ/玉 葱	牛乳 たまご蒸しパン ☆	1食分 - 535 kcal たんぱく質 26.2 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.5 g
8 22 火	ごはん 高野豆腐のえびあんかけ 味噌汁	ごはん/三温糖/かた くり粉/ごま油	★凍り豆腐/★鶏若鶏 肉モモ(皮なし)/わか め(乾燥、水戻し)/★ 米みそ(淡色辛みそ)/ ★牛乳/しらす干し (半乾燥品)	さやいんげん/にんじ ん/玉葱/ぶなしめじ	牛乳 わかめおにぎり ☆	1食分 - 553 kcal たんぱく質 27.8 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
9 23 水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草の納豆和え すまし汁	ごはん/三温糖/★焼 きふ(親世ふ)/上白糖	★しろさけ/★米みそ (赤色辛みそ)/★挽き わり納豆/粉寒天/★ 牛乳	ぶなしめじ/玉葱/に んじん/青ねぎ/ほう れんそう/きゅうり/ ★だいずもやし	カルピスゼリー ☆	1食分 - 472 kcal たんぱく質 28.8 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 1.5 g
10 24 木	きのこごはん 五目大豆 味噌汁	ごはん/板こんにやく /三温糖/じゃがいも /★食パン(市販品) /★マヨネーズ(全卵 型)	★油揚げ/★豚モモ (赤肉)/★大豆(国産、 ゆで)/★焼き竹輪/ こんぶ/★米みそ(淡 色辛みそ)/★牛乳/ しらす干し(半乾燥品)	えのきたけ/ほんしめ じ/にんじん/れんこ ん/こまつな/玉葱	牛乳 じゃこトースト ☆	1食分 - 501 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 12.3 g 食塩相当量 1.9 g
11 25 金	ロールパン レタスとミンチのスープ煮 マカロニサラダ ロールパン オムレツ マカロニサラダ スープ	★ロールパン/★緑豆は るさめ/★マカロニ/ ★マヨネーズ(全卵 型)/もち/三温糖	★牛ひき肉/★豚ひき 肉/★たまご/★ロース ハム/★牛乳	青ねぎ/玉葱/しょう が/レタス/にんじん /えのきたけ/ぶなし めじ/きゅうり	牛乳 せんべい	1食分 - 599 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2.1 g
12 26 土	けんちんうどん ゆでたまご	★うどん(ゆで)/さと いも/★ハードビス ケット	★豚モモ(赤肉)/★焼 き竹輪/★たまご/★ 牛乳	にんじん/だいこん/ ごぼう/ねぎ	牛乳 ビスケット	1食分 - 477 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.9 g
28 月	ごはん 筑前煮 味噌汁	ごはん/さといも(冷 凍)/こんにやく(精 粉)/三温糖/★プレ ミックス粉(わかめ用) /★有塩バター/上白 糖/グラニュー糖	★鶏若鶏肉モモ(皮付 き)/★焼き竹輪/★ 米みそ(淡色辛みそ)/ ★牛乳/★たまご	だいこん/ごぼう/に んじん/さやいんげん /えのきたけ/こまつ な/玉葱	牛乳 メロンパンクッキー ☆	1食分 - 510 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 1.6 g

(★アレルギー除去対象食品)

(☆手作りおやつ)