

2022年度10月 予定献立表

日付	給食	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
3・17(月)	五分搗き米ごはん 豚肉とれんこんのゆず炒め かぼちゃと茄子の煮物 とろろ昆布と大根のすまし汁	豚もも肉,とろろ昆布,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗き米,糸こんにゃく,三温糖,なたね油	れんこん,ゆず,なす,かぼちゃ,いんげん,えのきたけ,大根,ほうれんそう	濃口しょうゆ,薄口しょうゆ,みりん,塩	466kcal 18.4g 8.4g 1.6g
	こんぶおにぎり,お茶	昆布(手作り佃煮)	五分搗き米,三温糖			
31(月)	五分搗き米ごはん なすのミートソース煮 にらとしめじのスープ	豚ひき肉	五分搗き米,メークイン,なたね油	なす,人参,玉ねぎ,パセリ,にら,えのきたけ,しめじ	濃口しょうゆ,トマトケチャップ,ウスターソース,ブイヨン,薄口しょうゆ,塩	447kcal 16.1g 10.9g 2.0g
	おこげせんべい,お茶	あおのり,ちりめんじゃこ	白米,三温糖			
4・18(火)	五分搗き米ごはん さわらの幽庵焼き ほうれん草のおひたし おみそ汁	さわら	五分搗き米,三温糖,揚げ油	ゆず,ほうれんそう,もやし,人参	みりん(本みりん),濃口しょうゆ,塩,だし(かつお・昆布)	521kcal 27.1g 21.5g 2.1g
	れんこんチップス,チーズ,牛乳,果物	チーズ,牛乳	揚げ油	れんこん,果物	塩	
5(水)	お弁当日です					
	芋けんぴ,牛乳,果物	牛乳・飲	さつまいも	果物		
19(水) ご当地メニュー 【山梨県】	ほうとううどん 鯖の塩焼き じゃがいもとひじきの煮物	豚もも肉,うすあげ,かつお節・だし用,昆布・だし用,さば,干しひじき	うどん,なたね油,じゃがいも,三温糖	白ねぎ,かぼちゃ,人参,だいこん(葉),玉ねぎ,いんげん	みそ(米) 甘みそ,塩,だし(かつお・昆布),濃口しょうゆ・通常,みりん	521kcal 25.8g 14.5g 3.4g
	甘納豆のおにぎり,お茶	牛乳	白米,もち米,甘納豆		しょうゆ,みりん	
6・20(木)	五分搗き米ごはん 豚肉とさつまいもの甘辛煮 きのこ汁	豚バラ肉,かつお節・だし用,	五分搗き米,さつまいも,白ごま,三温糖,ごま油	なす,玉ねぎ,いんげん,人参,しめじ,えのきたけ,しいたけ(生),なめこ,青ねぎ	濃口しょうゆ,みりん,薄口しょうゆ,塩	572kcal 23.5g 17.4g 1.5g
	小倉トースト,牛乳	あずき,牛乳	食パン,三温糖,バター			
7・21(金)	五分搗き米ごはん 鮭のしょうが焼き 小松菜と白菜の和え物 豆腐とわかめの味噌汁	さけ,ささみ,豆腐(木綿),カットわかめ,昆布・だし用,かつお節(だし用)	五分搗き米,三温糖	生姜,小松菜,はくさい,人参,玉ねぎ	酒・純米酒,みりん,濃口しょうゆ,みそ	488kcal 26.6g 10.3g 1.6g
	さつま芋のレモン煮,牛乳,果物	牛乳	さつまいも,三温糖	レモン果汁,果物	塩	
1・22(土)	豚丼 じゃがいものみそ汁	鶏ひき肉,かつお節・だし用,うすあげ,わかめ,昆布・だし用	五分搗き米,なたね油,三温糖,かたくり粉,メークイン	なす,玉ねぎ,人参,みつば	濃口しょうゆ,みそ	446kcal 18.6g 12.7g 1.3g
	いもけんぴ,お茶		いもけんぴ			
15(土)	運動会					

24(月)	五分搗き米ごはん 鶏肉のすっぱ照り焼き ひじきとれんこんのサラダ なすともやしのみそ汁	鶏もも肉,干しひじき(鉄)・乾,かつお節,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗き米,三温糖,三温糖・通常,マヨドレ(卵なし)	れんこん,人参,きゅうり,なす,小松菜,もやし	濃口しょうゆ,酒・純米酒,酢・米酢,みりん,みそ	558kcal 24.5g 20.6g 1.8g
	ジャムサンド,牛乳	牛乳	食パン,いちごジャム			
11・25(火)	五分搗き米ごはん 豚肉の塩こうじ焼き かぶと柿の酢の物 さといもとみつばのみそ汁	豚肩ロース・脂付,カットわかめ,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗き米,こうじ,三温糖,里芋	柿,かぶ・根,かぶ・葉,みつば	塩,酢・米酢,みそ,塩こうじ	522kcal 22.3g 19.6g 1.5g
	ぶどうかんてんゼリー,牛乳	寒天,牛乳	三温糖	ぶどう,ぶどう飲料・果汁100%		
12・26(火)	五分搗き米ごはん さんまの塩焼き ごぼうとれんこんのきんぴら 白菜とうすあげのみそ汁	さんま,牛肉もも,うすあげ,かつお節・だし用,昆布・だし用	五分搗き米,糸こんにゃく,ごま油,三温糖	れんこん,ごぼう,人参,ピーマン,はくさい,青ねぎ	塩,濃口しょうゆ,みりん,みそ	649kcal 22.2g 27.4g 1.5g
	大学芋,牛乳	牛乳	三温糖,さつまいも,揚げ油,黒糖			
13・27(木)	五分搗き米ごはん 秋の筑前煮 豆腐と三つ葉のすまし汁	鶏もも,厚揚げ,豆腐(木綿),かつお節・だし用,昆布・だし用,牛乳・飲	五分搗き米,里芋,三温糖	人参,ごぼう,れんこん,干しいたけ,いんげん,みつば,しめじ	濃口しょうゆ,だし(かつお・昆布),薄口しょうゆ,塩	578kcal 25.5g 21.1g 1.2g
	ゆず蒸しパン,牛乳(150)	牛乳	小麦粉,三温糖,なたね油	ゆず(果汁・皮)	ベーキングパウダー	
14(金) 運動会 お楽しみ ランチ	お楽しみピラフ 鶏肉の照り焼き キャベツの塩昆布和え 厚揚げと大根のみそ汁	のり,鶏もも肉,塩昆布・きざみ,厚揚げ,昆布・だし用,あおのり	白米,なたね油,三温糖	人参,玉ねぎ,黄ピーマン,赤ピーマン,とうもろこし,ピーマン,キャベツ,大根,小松菜,えのきたけ	ブイヨン,塩,濃口しょうゆ,みりん,みそ	577kcal 22.5g 17.3g 2.2g
	じゃがいもの磯辺焼き,牛乳,果物	牛乳	メークイン	果物	塩	
28(金) 誕生会	栗入りのお赤飯 秋のきのこあんかけハンバーグ 白菜とりんごのシャキシャキサラダ	あずき(乾),豚ひき肉,昆布・だし用	白米,もち米,くり,米粉/パン粉,なたね油,三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,しめじ,えのきたけ,エリンギ,生姜,はくさい,きゅうり,りんご,ゆず,ほうれんそう,人参	塩,みりん,濃口しょうゆ,酢・米酢,ブイヨン,薄口しょうゆ	600kcal 21.8g 21.9g 2.0g
	ほうれん草と玉ねぎのスープ 柿の米粉カップケーキ,牛乳	牛乳	米粉,三温糖,米粉,生クリーム	柿	ベーキングパウダー	
8・29(土)	マーボー丼 わかめの中華スープ	豚ひき肉,豆腐(木綿),わかめ,昆布・だし用	五分搗き米,ごま油,三温糖,かたくり粉	玉ねぎ,人参,ねぎ(白),にんにく,生姜	みそ(米) 赤色辛みそ,濃口しょうゆ,酒,薄口しょうゆ,とりがらだし,塩	486kcal 13.9g 16.2g 1.6g
	かきもち,お茶			かきもち	お茶	

10月平均栄養価 エネルギー 514kcal たんぱく質 21.6g 脂質 17.3g 食塩相当量 1.7g

★だしは、昆布だしと混合だし(ウルメ、目近)を使用しています。

★朝おやつには、いもけんぴ・おせんべい等と牛乳が出ます。

★仕入れの都合で、食材が変更になることもあります。

★おやつに季節の果物(柿、りんご、梨、いちじく、ぶどう等)がつくことがあります。

★お弁当の日は、5日(水)運動会予定【全園児】です。

※パン、市販菓子等にアレルギー食材が含まれるときは()で表示をしています。(卵が含まれている場合は(卵)等。記載のない場合は含まれていません。)