

令和4年10月 献立表

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	調味料	栄養価		
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える				
1	15	29	土	牛乳	ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(もやし・わかめ)	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) きな粉	米 油 白いりごま マカロニ	ねぎ たまねぎ にんじん ピーマン ほうれん草 もやし し カットわかめ	しょうゆ 酒 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 434kcal P: 18.6g F: 13.6g C: 57.6g Ca: 266mg 食塩相当量: 1.3g
3	17		月	牛乳	カレーライス かぼちゃのピースサラダ お豆のスープ	牛乳 ぶどうゼリー 麩のシュガーラスク	牛乳 鶏もも肉 ウ インナー ゆで大 豆	米 じゃがいも 油 砂糖 焼き麩	たまねぎ にんじ ん かぼちゃ グリ ンピース 粉かん てん ぶどうジュ ース	水 カレールウ 食 塩 しょうゆ 酢	Ene.: 508kcal P: 16.8g F: 16.3g C: 72.2g Ca: 268mg 食塩相当量: 0.7g
4	18		火	牛乳	ごはん たらの野菜あんかけ 【4日】チンゲン菜とにんじんの和え物 【18日】チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(さといも・えのき)	牛乳 じゃがいもドーナツ(卵) 果物	牛乳 たら 挽きわ り納豆 米みそ(淡 色辛みそ) かつ お節 卵	米 油 砂糖 片 栗粉 さといも じゃがいも 小麦 粉 揚げ油	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ えのきたけ 果物	食塩 しょうゆ 水 かつお・昆布だし 汁 ベーキングパ ウダー	Ene.: 491kcal P: 19.3g F: 12.4g C: 74.9g Ca: 292mg 食塩相当量: 1.4g
5	19		水	牛乳	ひじきごはん 豚のしょうが焼き ブロッコリーとにんじんのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ)	牛乳 ごまクッキー 果物	牛乳 豚肉(もも) 米みそ(淡色辛み そ)	米 油 砂糖 マヨ ネーズ 白いりご ま 小麦粉 片栗 粉	ひじき にんじん しょうが たまねぎ ブロッコリー キャ ベツ カットわかめ 果物	しょうゆ かつおだ し汁 酒 かつお・ 昆布だし汁	Ene.: 487kcal P: 18g F: 18.8g C: 59.9g Ca: 271mg 食塩相当量: 1.1g
6	20		木	牛乳	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・はくさい)	牛乳 焼きうどん	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 かつお 節	米 砂糖 さつまい も 白いりごま 油 干しうどん	しょうが ごぼう にんじん れんこ ん しめじ はくさ い キャベツ たま ねぎ	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 食塩 中濃ソース	Ene.: 512kcal P: 22.2g F: 16.5g C: 65.4g Ca: 263mg 食塩相当量: 2g
7	21		金	牛乳	ロールパン 鶏もものマヨ焼き こまつなのカレーソー コンソメスープ(かぶ・玉ねぎ)	牛乳 塩むすび 果物	牛乳 鶏もも肉	ロールパン マヨ ネーズ 油 米	こまつな にんじん もやし コーン か ぶ たまねぎ 果 物	しょうゆ 食塩 カ レー粉 水 コンソ メ	Ene.: 455kcal P: 17.4g F: 20.4g C: 49.1g Ca: 270mg 食塩相当量: 1.3g
8	22		土	牛乳	3色そぼろ丼 ブロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(豆腐)	牛乳 青菜おにぎり	牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ (淡色辛みそ)	米 油	にんじん ピーマン コーン ブロッコ リー たまねぎ ひ じき	食塩 しょうゆ かつ お・昆布だし汁 青菜ふりかけ	Ene.: 471kcal P: 18.1g F: 16.7g C: 60.2g Ca: 278mg 食塩相当量: 1.6g
11	25		火	牛乳	わかめごはん かれのいの照り焼き ごぼうとれんこんのマヨ和え みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ)	牛乳 みそ蒸しパン(豆乳) 果物	牛乳 かれい 米 みそ(淡色辛みそ) 豆乳	米 マヨネーズ 砂 糖 ホットケーキ 油	ごぼう れんこん にんじん コーン かぼちゃ たまね ぎ 果物	炊き込みわかめ しょうゆ 酒 みり ん かつお・昆布 だし汁	Ene.: 474kcal P: 18.1g F: 13.5g C: 67.9g Ca: 276mg 食塩相当量: 1.8g
12	26		水	牛乳	ごはん 豚の中華炒め チンゲン菜のナムル 春雨スープ(にんじん・コーン)	麦茶 スイートポテト(豆乳) ヨーグルト	牛乳 豚肉(もも) 豆乳 ヨーグルト	米 油 ごま油 白 いりごま はるさめ さつまいも 砂糖	たまねぎ チンゲ ンサイ もやし に んじん カットわか め	中華だしの素 しょ うゆ 水 食塩	Ene.: 451kcal P: 16.5g F: 12.4g C: 67.4g Ca: 286mg 食塩相当量: 0.9g
13	27		木	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ)	牛乳 焼きおにぎり(みそ) 果物	牛乳 鶏ひき肉 米みそ(淡色辛み そ)	スパゲティ 油 砂 糖 小麦粉 じゃ がいも 米	たまねぎ にんじ ん キャベツ コ ーン 果物	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 水 酢 コン ソメ みりん	Ene.: 456kcal P: 16.2g F: 11g C: 70.5g Ca: 204mg 食塩相当量: 1.2g
14			特別 食	牛乳	とりさんライス さといものみそグラタン コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	牛乳 スコーン(ココア風味) 果物	牛乳 鶏ひき肉 ベー コン 豆乳 米みそ (淡色辛みそ) ピ ザ用チーズ	米 さといも 油 ホットケーキ粉 砂 糖	にんじん たまね ぎ ブロッコリー 果物	しょうゆ 中濃ソー ス 食塩 水 コン ソメ ココア	Ene.: 526kcal P: 16.8g F: 18.7g C: 71.5g Ca: 340mg 食塩相当量: 1.2g
24			月	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(だいこん・なす)	牛乳 チャーハン	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) ベーコン 卵	米 片栗粉 揚げ 油 砂糖	しょうが かぼちゃ にんじん だいこ ん なす たまね ぎ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 かつお 昆布だし汁 食塩 コンソメ	Ene.: 463kcal P: 20.5g F: 13.1g C: 63.6g Ca: 249mg 食塩相当量: 1.2g
28			金	牛乳	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(こまつな・だいこん)	【お誕生日おやつ】 麦茶 バナナケーキ ヨーグルト	牛乳 豚肉(もも) ツナ水煮缶 米み そ(淡色辛みそ) 豆乳 ヨーグルト	米 じゃがいも 砂 糖 油 ホットケ ーキ粉	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー こまつな だいこ ん 果物	しょうゆ みりん かつお・昆布だし 汁 水	Ene.: 464kcal P: 20.3g F: 13.2g C: 64.8g Ca: 280mg 食塩相当量: 1.1g
31			ハロ ウイ ン	牛乳	ドライカレー～ハロウィン～ キャベツのコールスロー コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん)	麦茶 おばけのクッキー ヨーグルト	牛乳 鶏ひき肉 豆乳	米 油 砂糖 マヨ ネーズ ホットケ ーキ粉	かぼちゃ しょうが たまねぎ パプリカ (赤) ピーマン ト マトピューレー キャベツ にんじん コーン	カレー粉 中濃 ソース 食塩 ケ チャップ 酢 水 コンソメ ココア	Ene.: 461kcal P: 13.9g F: 17.2g C: 62.1g Ca: 270mg 食塩相当量: 0.9g

給食MEMO

10月上旬頃まで暑さが続く見込みがあったり、沖縄方面では台風シーズンが長引くのでは?という予報もあったりするよう
です。気温差が激しくなりそうですので、体調崩さないように気をつけましょう。
7・21(木)の午後おやつは、「塩むすび」です。「新米」という言葉がふさわしい10月に「塩むすび」を通して、お米そのものを感じ
て、味わって……そういつたきつかけの1つになったら良いなという想いを込めています。「真っ白なおにぎり」はあまり馴染み
がないかもしれませんが、美味しく楽しい食事の時間になりますように。
☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。

ネイジー保育園五反野



目標値		月平均値	
Ene.(エネルギー)	475kcal		475kcal
P(タンパク)	19g		18.1g
F(脂質)	13.2g		15.3g
C(炭水化物)	70.1g		64.8g
Ca(カルシウム)	225mg		272mg
食塩相当量	1.5g		1.3g

園長

調理者