



10月給食献立予定表

令和1年度わかば保育園

日	曜日	メニュー	おやつ	丈夫な体をつくる	強い力が出る	体の調子を整える	kcal	ワンポイント
1	火	元気100%弁当 えのきのスープ	ビスコ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	鶏卵、ウインナー、ツナ缶 ハム、バター、かつお節 牛乳	米、とうもろこし	ほうれん草、玉ねぎ、えのきたけ 人参、葉ねぎ	520	
							515	
2	水	スパイシーチキン ブロッコリーサラダ オニオンスープ	スティックパン <small>(赤ちゃんクラッカー)</small>	鶏肉、ハム、牛乳	米、スティックパン、小麦粉 マヨネーズ、すりごま、上白糖 ごま、油、ごま油	ブロッコリー、玉ねぎ、人参、パセリ りんご果汁、にんにく、生姜	576	
							610	
3	木	ドライカレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	せんべい <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	豚肉、ハム、ゼリー、牛乳	米、油	玉ねぎ、人参、きゅうり、らっきょう グリーンピース、にんにく、レモン果汁	583	ドライカレーは 大人気のメニュー です！
							590	
4	金	愛情弁当						
7	月	肉みそうどん チキンナゲット ヨーグルト	カラフルむすび <small>(おむすび)</small>	ヨーグルト、チキンナゲット 豚肉、ハム、みそ、牛乳	米、油、ごま油、上白糖、ごま とうもろこし	もやし、きゅうり、人参、枝豆 干しいたけ、にんにく	452	
							450	
8	火	右見て、左見て！弁当	バナナ <small>(バナナ)</small>	鶏肉、鮭フレーク、かつお節 玉子、牛乳	米、油、片栗粉、ごま	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト 人参、生姜、にんにく	487	
							497	
9	水	鶏肉の大豆五目煮 白菜の海苔和え すまし汁	マカロニあべかわ <small>(マカロニあべかわ)</small>	鶏肉、大豆、黒はんぺん きな粉、しらす干し、牛乳	米、さつまいも、上白糖 マカロニ、片栗粉、ごま油、油	白菜、人参、ブロッコリー、葉ねぎ 生姜、焼きのり	545	
							571	
10	木	染飯 焼き魚のカレーあんかけ フルーツなます きのこ汁	サクサクビスケット <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	さば、鶏肉、みそ、牛乳	米、さといも、小麦粉、マーガリン もち米、上新粉、上白糖、片栗粉 とうもろこし、油	チンゲン菜、大根、りんご、みかん缶 玉ねぎ、きゅうり、人参、しめじ えのきたけ、葉ねぎ	596	この日は郷土食の日 染飯は藤枝の 郷土料理です。
							630	
11	金	ささみチーズフライ 切り干し大根と昆布煮 りょうままとひとのあぶらあげ たつぷりみそしる	ジャムケーキ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	木綿豆腐、鶏卵、みそ バター、油揚げ、牛乳	米、ホットケーキ粉、上白糖 油	人参、白ねぎ、切り干し大根 いちごジャム、刻み昆布、葉ねぎ	545	年長のみこちゃん りょうまくんが考えた 味噌汁です！
							563	
15	火	ミートソーススパゲティ リンゴサラダ ゼリー	五平餅 <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	豚肉、米みそ、粉チーズ ゼリー、牛乳	米、もち米、上白糖、三温糖 油、すりごま、スパゲティ	玉ねぎ、キャベツ、トマト缶、りんご 人参、きゅうり、グリーンピース 黄ピーマン	400	
							367	
16	水	焼肉 じゃがにらスープ バナナ	ジョア・せんべい <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	豚肉、牛乳	米、じゃがいも、油	バナナ、玉ねぎ、人参、赤ピーマン ピーマン、にら、生姜	601	
							534	
17	木	豚肉と大根の炒め煮 えのきともやしのスープ みかん	ゼリー <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	豚肉、ベーコン、牛乳	米、糸こんにゃく、上白糖、油	大根、みかん、もやし、人参、葉ねぎ えのきたけ、グリーンピース、生姜	406	
							397	
18	金	魚の生姜煮 パンサンスー おいしいみそしる	カレー風味蒸しパン <small>(赤ちゃんクラッカー)</small>	さば、ウインナー、みそ 鶏卵、ハム、油揚げ、牛乳	米、ホットケーキ粉、上白糖 春雨、ごま	きゅうり、大根、葉ねぎ、生姜	559	年長の ゆいちゃん が考えた 味噌汁です！
							589	
21	月	お豆のキッシュ風 れんこんと竹輪の金平 スープ	小松菜とさつまいものケーキ <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	ジョア、鶏卵、大豆、ちくわ 生クリーム、ベーコン バター、粉チーズ、牛乳	米、上白糖、油、麩、さつまいも	れんこん、ほうれん草、人参、玉ねぎ 葉ねぎ、わかめ、小松菜	472	
							480	
23	水	魚のみそマヨネーズ焼き ほうれん草のレモン酢 そうめんのすまし汁	もちもちチーズパン <small>(赤ちゃんポーロ)</small>	メカジキ、みそ、かつお節 粉チーズ、牛乳	米、干しとうもろこし、マヨネーズ 油、上白糖、白玉粉	ほうれん草、キャベツ、人参、しめじ 玉ねぎ、葉ねぎ、パセリ、レモン果汁	383	
							369	
24	木	豆腐のあんかけ 白菜サラダ わかめスープ	りんごパイ <small>(赤ちゃんウエハース)</small>	木綿豆腐、鶏肉、バター 牛乳	米、餃子の皮、上白糖、油 はちみつ、片栗粉、とうもろこし	白菜、りんご、きゅうり、いんげん 白ねぎ、レモン果汁、わかめ、人参	516	
							535	
25	金	魚の蒲焼き 切り干し大根の中華風 豚汁	ヨーグルトパン <small>(赤ちゃんせんべい)</small>	さんま、木綿豆腐、豚肉 ヨーグルト、鶏肉、みそ 牛乳	米、ホットケーキ粉、上白糖 じゃがいも、片栗粉、油、ごま油	人参、大根、きゅうり、レーズン 切り干し大根、葉ねぎ、生姜	624	本格的な冬が近づき 豚汁がおいしい 季節がやってきました。
							671	
28	月	マカロニグラタン ひじきとツナのサラダ ハムと大根のスープ	チーズおにぎり <small>(おにぎり)</small>	鶏肉、チーズ、ツナ缶、ハム バター、粉チーズ、牛乳 かつお節	米、食パン、マカロニ、小麦粉 マヨネーズ、パン粉、ごま、ごま油 とうもろこし	玉ねぎ、大根、人参、パセリ、わかめ いんげん、ひじき	617	
							677	
29	火	ジャーマンオムレツ キャベツとひじきのサラダ なめこスープ	ゼリー <small>(赤ちゃんクラッカー)</small>	鶏卵、ツナ缶、かにかまぼこ バター、ゼリー、牛乳	米、じゃがいも、油、上白糖	キャベツ、なめこ、玉ねぎ、人参 ほうれん草、白ねぎ、ひじき	497	
							511	
30	水	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	豚肉、ウインナー、鶏卵 スライスチーズ、バター 牛乳	米、ホットケーキ粉、じゃがいも 油、上白糖	玉ねぎ、かぼちゃペースト 人参、グリーンピース、ブロッコリー パセリ	713	
							776	
31	木	ロコモコ丼 大学芋 スープ	ハロウィンクッキー <small>(赤ちゃんビスケット)</small>	豚肉、鶏肉、うずら卵 鶏卵、ベーコン、牛乳	米、さつまいも、小麦粉、上白糖 マーガリン、パン粉、油、黒砂糖 三温糖、黒ゴマ	キャベツ、玉ねぎ、ミニトマト、人参	717	わかば園で授けた さつまいもで大学芋 を作ります！
							782	

※エネルギー(kcal)は、上段が未満児、下段が以上児です ※おやつ欄、カッコ内は離乳食用おやつです

