

給食献立表

2018年10月

向こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1・15	月	きのこうどん さつま芋と竹輪の天ぷら ヨーグルト	牛乳 野菜入りマフィン 柿	干麺、さつま芋、てんぷら粉、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉、ちくわ、卵、バター	柿、白菜、人参、玉葱、舞茸、しめじ、えのきたけ、りんご、ほうれん草	
2・16	火	御飯 ハンバーグ カリフラワーの炒め物 味噌汁(キャベツ・万能ねぎ)	牛乳 カルシウム入りどうぶつビスケット 二色せんべい バナナ	米、パン粉、油	牛乳、豚挽、味噌、卵、ベーコン	バナナ、カリフラワー、玉葱、キャベツ、人参、万能葱	
3・17	水	御飯 かじきの照り焼き 南瓜の味噌煮 すまし汁(豆腐・ほうれん草・玉葱)	牛乳 スイートポテト りんご	米、さつま芋、砂糖、小麦粉	牛乳、かじき、豆腐、バター、味噌、卵(黄)、黒ごま	南瓜、りんご、ほうれん草、玉葱	
4・18	木	ロールパン クリームシチュー ひじきのマリネ 梨	牛乳 おにぎり(鮭) グレープフルーツ	ロールパン、米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、鮭、ハム、バター	梨、グレープフルーツ、玉葱、人参、胡瓜、しめじ、椎茸、えのきたけ、ひじき	
5・19	金	御飯 秋刀魚のかば焼き ごま和え 味噌汁(茄子・玉葱)	牛乳 お好み焼き オレンジ	米、小麦粉、ながいも、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さんま、味噌、豚挽、卵、ごま、かつお節、桜エビ	ブロッコリー、オレンジ、茄子、玉葱、キャベツ、人参、あおのり	
6・20	土	焼きそば 里芋の土佐煮 野菜スープ(白菜・人参・玉葱)	牛乳 牛乳 うの花クッキー やさいかりんとう バナナ	中華麺、里芋、油、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節	バナナ、白菜、人参、青梗菜、玉葱、もやし	
22	月	カレーライス キャベツとカニカマのサラダ 若布スープ(若布・玉葱)	牛乳 フルーチェ ベジタブルせんべい	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、カニカマ、バター	玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、若布	
9・23	火	きのこ御飯 鯖の塩焼き かぶの煮物 味噌汁(小松菜・人参・玉葱)	牛乳 ラスク 柿	米、食パン、マーガリン、砂糖	牛乳、鯖、味噌、油揚げ	かぶ、柿、人参、小松菜、玉葱、しめじ、椎茸、えのきたけ、いんげん	
10・24	水	ミートソーススパゲティ さつま芋とリンゴの甘煮 野菜スープ(青梗菜・玉葱)	牛乳 おからパウンドケーキ オレンジ	スパゲティ、さつま芋、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚挽、おから、卵、粉チーズ、バター	玉葱、りんご、オレンジ、青梗菜、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、ピーマン	
11・25	木	御飯 鯖の香り焼き 納豆和え 豚汁	牛乳 カルテツバームクーヘン バリバリポテトスープストック味 バナナ	米、里芋、ごま油	牛乳、鯖、豆腐、納豆、豚肉、味噌	バナナ、ほうれん草、大根、人参、長葱、牛蒡、生姜	
12・26	金	ぶどうパン スパニッシュオムレツ もやしの中華サラダ 野菜スープ(ベーコン・冬瓜・玉葱)	牛乳 おかかおにぎり りんご	ぶどうパン、米、じゃがいも、砂糖、ごま油	牛乳、卵、ツナ缶、ベーコン	りんご、もやし、冬瓜、玉葱、人参、コーン、胡瓜	
27	土	御飯 生揚げの野菜あんかけ ブロッコリーソテー 味噌汁(南瓜・玉葱)	牛乳 ベアビスケットココア おせんべいサラダ味 バナナ	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉、味噌	バナナ、玉葱、ブロッコリー、南瓜、人参、小松菜、コーン	
29	月	御飯 さつま芋コロッケ 磯和え(レタス・人参) 味噌汁(大根・人参・玉葱)	牛乳 パンプキンプリン 柿	米、さつま芋、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、卵、生クリーム、豚挽、味噌	レタス、りんご、人参、南瓜、玉葱、大根、海苔	
30	火	御飯 鮭の味噌焼き れん根の煮物 すまし汁(白菜・玉葱)	牛乳 バナナシフォンケーキ オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鮭、卵、味噌	オレンジ、蓮根、白菜、人参、玉葱、バナナ、ひじき、レモン汁	
31	水	ロールパン ミネストローネ ポテトサラダ ヨーグルト	牛乳 夕焼けおにぎり りんご	ロールパン、じゃがいも、米、マヨネーズ、マカロニ	牛乳、ヨーグルト、ベーコン、しらす	人参、りんご、キャベツ、玉葱、トマト、かぶ、胡瓜	
3～5歳児		1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エネルギー	593kcal	鉄	2.8mg
				たんぱく質	21.6g	カルシウム	271mg
				脂質	19.0g	ビタミンC	42mg
				塩分	2.4g	食物繊維	4.5g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

2018年10月の給食（3回食）

向こころ保育園

		午前食		午後食		
毎日つくもの		ミルク		ミルク		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	月	煮込みうどん さつま芋の天ぷら ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、玉葱、白菜、だし、砂糖、みりん、塩、醤油 さつま芋、てんぷら粉、塩、油 ヨーグルト	野菜入り蒸しパン 豆腐ステーキ 野菜ソテー 野菜スープ	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 バター、卵、牛乳、人参、りんご、ほうれん草 豆腐、小麦粉、油、みりん、醤油 茄子、人参、玉葱、油、塩、醤油 大根、玉葱、にら、塩、コンソメ
2	16	火	全粥 煮込みハンバーグ カリフラワーの炒め物 味噌汁	米 豚挽、玉葱、塩、パン粉、卵、牛乳、ケチャップ ソース カリフラワー、人参、玉葱、油、塩、コンソメ キャベツ、万能葱、だし、味噌	全粥 魚のピカタ 粉ふき芋 人参グラッセ すまし汁	米 たら、卵、小麦粉、粉チーズ、油 じゃが芋、塩 人参、バター、砂糖、塩 オクラ、人参、玉葱、だし、塩、醤油
3	17	水	全粥 煮魚 南瓜の味噌煮 すまし汁	米 かじき、砂糖、みりん、醤油 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌 豆腐、ほうれん草、玉葱、だし、塩、醤油	煮込みうどん さつま芋のきんぴら つくねの味噌煮	うどん、人参、玉葱、かぶ、ブロッコリー だし、塩、醤油 さつま芋、油、砂糖、醤油、ごま 鶏挽、片栗粉、砂糖、みりん、味噌
4	18	木	ロールパン パンがゆ クリームシチュー ひじきのマリネ	ロールパン 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、バター、小麦粉 牛乳、コンソメ、塩 ひじき、人参、胡瓜、だし、砂糖、醤油 酢、塩、油	全粥 鮭のケチャップ煮 煮浸し 味噌汁	米 鮭、人参、玉葱、ピーマン、砂糖、ケチャップ 酢、醤油 小松菜、人参、だし、砂糖、醤油 白菜、里芋、人参、だし、味噌
5	19	金	全粥 煮魚 ごま和え 味噌汁	米 たら、醤油、みりん、砂糖 ブロッコリー、人参、白ごま、砂糖、醤油 茄子、玉葱、だし、味噌	全粥 そばろ炒め 大根のコンソメ煮 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、キャベツ、砂糖、みりん、醤油 大根、人参、塩、醤油、コンソメ、片栗粉 かぶ、玉葱、だし、味噌
6	20	土	煮込みうどん 里芋の土佐煮 煮浸し	うどん、豚挽、人参、玉葱、青梗菜 だし、塩、醤油 里芋、人参、砂糖、みりん、醤油、かつお節 白菜、人参、玉葱、コンソメ、塩	全粥 豆腐の中華煮 マカロニソテー 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、人参、玉葱、ブロッコリー、だし 砂糖、醤油、ごま油、片栗粉 マカロニ、人参、ピーマン、油、塩、醤油 かぶ、玉葱、だし、味噌
22	月	全粥 肉じゃが キャベツとカニカマのサラダ 若布スープ	米 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、みりん、醤油 カニカマ、キャベツ、胡瓜、醤油 若布、玉葱、だし、塩、醤油	煮込みうどん 干草焼き トマト煮	うどん、人参、大根、白菜、だし、味噌 しらす、卵、人参、玉葱、だし、砂糖、塩、油 ほうれん草、トマト、塩、醤油	
9	23	火	全粥 鮭の塩焼き かぶの煮物 味噌汁	米 鮭、塩 かぶ、人参、いんげん、だし、砂糖、みりん、醤油 小松菜、人参、玉葱、だし、味噌	食パン パンがゆ 肉団子 里芋のバター醤油焼き 野菜スープ	食パン 豚挽、玉葱、片栗粉、塩、コンソメ 里芋、バター、醤油、塩、ごま 人参、玉葱、ブロッコリー、コンソメ、塩
10	24	水	煮込みうどん さつま芋とりんごの甘煮 野菜スープ	うどん、豚挽、人参、玉葱、ピーマン 油、小麦粉、ケチャップ、ソース、トマトピューレ、砂糖 塩、コンソメ、粉チーズ さつま芋、りんご、砂糖、バター 青梗菜、玉葱、コンソメ、塩	全粥 かじきの甘酢煮 おかか和え 味噌汁	米 かじき、人参、玉葱、ピーマン、酢、醤油 砂糖、片栗粉 キャベツ、人参、かつお節、醤油 じゃが芋、玉葱、人参、だし、味噌
11	25	木	全粥 煮魚 納豆和え 味噌汁	米 たら、醤油、みりん、砂糖 納豆、ほうれん草、人参、醤油 豆腐、人参、大根、長葱、里芋、だし、味噌	全粥 鶏そばろ なべしぎ すまし汁 バナナ	米 鶏挽、南瓜、人参、玉葱、みりん、砂糖、醤油 なす、玉葱、人参、味噌、砂糖、みりん 麩、玉葱、だし、塩、醤油 バナナ
12	26	金	食パン パンがゆ スパニッシュオムレツ もやしの和えもの 野菜スープ	食パン 卵、ツナ、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖 牛乳、ケチャップ もやし、人参、胡瓜、コーン、醤油 冬瓜、玉葱、コンソメ、塩	全粥 魚のおろし煮 ナムル風煮浸し 味噌汁	米 鮭、大根、砂糖、みりん、醤油 白菜、人参、砂糖、酢、塩、醤油、ごま油 さつま芋、人参、だし、味噌
13	27	土	全粥 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーソテー 味噌汁	米 豚挽、豆腐、人参、玉葱、小松菜、油 砂糖、醤油、片栗粉 ブロッコリー、人参、玉葱、油、塩、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌	全粥 味噌炒め じゃが芋の煮物 すまし汁	米 鶏挽、人参、玉葱、茄子、ごま油 砂糖、醤油、味噌 じゃが芋、人参、だし、砂糖、みりん、醤油 青梗菜、人参、玉葱、だし、塩、醤油
29	月	全粥 木葉焼き 磯和え 味噌汁	米 さつま芋、豚挽、人参、玉葱、塩 レタス、人参、海苔、醤油 大根、人参、玉葱、だし、味噌	全粥 魚のホイール焼き 南瓜のチーズ焼き 味噌汁	米 かじき、人参、玉葱、ピーマン、バター、醤油 南瓜、チーズ キャベツ、人参、玉葱、だし、味噌	
30	火	全粥 鮭の味噌焼き 里芋の煮物 すまし汁	米 鮭、砂糖、味噌、みりん 里芋、人参、だし、砂糖、醤油 白菜、玉葱、だし、塩、醤油	煮込みうどん 煮奴 ゆかり和え	うどん、鶏挽、玉葱、人参、にら、コンソメ、塩 豆腐、砂糖、醤油、片栗粉 ほうれん草、人参、ゆかり	
31	水	ロールパン パンがゆ ミネストローネ 温野菜 ヨーグルト	ロールパン 豚挽、人参、玉葱、キャベツ、かぶ、トマト、マカロニ 塩、コンソメ じゃが芋、人参、胡瓜、塩 ヨーグルト	しらすがゆ 野菜の卵とじ 野菜ソテー 味噌汁	米、しらす、人参、昆布、みりん、塩、醤油 卵、人参、玉葱、油、砂糖 青梗菜、人参、玉葱、油、塩、醤油 なす、人参、だし、味噌	

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

2018年10月の給食（完了期食）

向こころ保育園

		午前食		午後食		
毎日つくもの		ミルクまたは牛乳		ミルクまたは牛乳		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	月	煮込みうどん さつまいもの天ぷら ヨーグルト	うどん、豚挽、人参、玉葱、白菜、だし、砂糖、みりん、塩、醤油 さつまいも、てんぷら粉、塩、油 ヨーグルト	野菜入りマフィン 野菜スープ	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 バター、卵、牛乳、人参、りんご、ほうれん草 大根、玉葱、にら、塩、コンソメ
2	16	火	軟飯 煮込みハンバーグ カリフラワーの炒め物 味噌汁	米 豚挽、玉葱、塩、パン粉、卵、牛乳、ケチャップ ソース カリフラワー、人参、玉葱、油、塩、コンソメ キャベツ、万能葱、だし、味噌	軟飯 魚のピカタ すまし汁	米 たら、卵、小麦粉、粉チーズ、油 オクラ、人参、玉葱、だし、塩、醤油
3	17	水	軟飯 煮魚 南瓜の味噌煮 すまし汁	米 かじき、砂糖、みりん、醤油 南瓜、だし、砂糖、みりん、味噌 豆腐、ほうれん草、玉葱、だし、塩、醤油	スイートポテト すまし汁	さつまいも、小麦粉、砂糖、バター、牛乳 バニラエッセンス、卵黄、黒ゴマ 人参、玉葱、ブロッコリー、かぶ、だし、塩、醤油
4	18	木	ロールパン パンがゆ クリームシチュー ひじきのマリネ	ロールパン 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、バター、小麦粉 牛乳、コンソメ、塩 ひじき、人参、胡瓜、だし、砂糖、醤油 酢、塩、油	おにぎり 味噌汁	米、鮭、塩 白菜、里芋、人参、だし、味噌
5	19	金	軟飯 煮魚 ごま和え 味噌汁	米 たら、醤油、みりん、砂糖 ブロッコリー、人参、白ごま、砂糖、醤油 茄子、玉葱、だし、味噌	軟飯 そぼろ炒め 味噌汁	米 豚挽、人参、玉葱、キャベツ、砂糖、みりん、醤油 かぶ、玉葱、だし、味噌
6	20	土	煮込みうどん 里芋の土佐煮 煮浸し	うどん、豚挽、人参、玉葱、青梗菜 だし、塩、醤油 里芋、人参、砂糖、みりん、醤油、かつお節 白菜、人参、玉葱、コンソメ、塩	軟飯 豆腐の中華煮 味噌汁	米 鶏挽、豆腐、人参、玉葱、ブロッコリー、だし 砂糖、醤油、ごま油、片栗粉 かぶ、玉葱、だし、味噌
	22	月	軟飯 肉じゃが キャベツとカニカマのサラダ 若布スープ	米 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、みりん、醤油 カニカマ、キャベツ、胡瓜、塩、マヨネーズ 若布、玉葱、だし、塩、醤油	煮込みうどん 干草焼き	うどん、人参、大根、白菜、だし、味噌 しらす、卵、人参、玉葱、だし、砂糖、塩、油
9	23	火	軟飯 鮭の塩焼き かぶの煮物 味噌汁	米 鮭、塩 かぶ、人参、いんげん、だし、砂糖、みりん、醤油 小松菜、人参、玉葱、だし、味噌	ラスク 野菜スープ	食パン、マーガリン、砂糖 人参、玉葱、ブロッコリー、コンソメ、塩
10	24	水	ミートスパゲティ さつまいもとりんごの甘煮 野菜スープ	スパゲティ、豚挽、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム 油、小麦粉、ケチャップ、ソース、トマトピューレ、砂糖 塩、コンソメ、粉チーズ さつまいも、りんご、砂糖、バター 青梗菜、玉葱、コンソメ、塩	おからパウンドケーキ 味噌汁	おから、小麦粉、卵、砂糖、ベーキングパウダー 油、牛乳、バニラエッセンス じゃが芋、玉葱、人参、だし、味噌
11	25	木	軟飯 煮魚 納豆和え 味噌汁	米 たら、醤油、みりん、砂糖 納豆、ほうれん草、人参、醤油 豆腐、人参、大根、長葱、里芋、だし、味噌	軟飯 鶏そぼろ なべしぎ バナナ	米 鶏挽、南瓜、人参、玉葱、みりん、砂糖、醤油 なす、玉葱、人参、味噌、砂糖、みりん バナナ
12	26	金	食パン パンがゆ スパニッシュオムレツ もやしの和えもの 野菜スープ	食パン 卵、ツナ、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖 牛乳、ケチャップ もやし、人参、胡瓜、コーン、醤油 冬瓜、玉葱、コンソメ、塩	おにぎり 味噌汁	米、ごま塩 さつまいも、人参、だし、味噌
	27	土	軟飯 豆腐の野菜あんかけ ブロッコリーソテー 味噌汁	米 豚挽、豆腐、人参、玉葱、小松菜、油 砂糖、醤油、片栗粉 ブロッコリー、人参、玉葱、コーン、油、塩、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌	軟飯 味噌炒め すまし汁	米 鶏挽、人参、玉葱、茄子、ごま油 砂糖、醤油、味噌 青梗菜、人参、玉葱、だし、塩、醤油
	29	月	軟飯 木葉焼き 磯和え 味噌汁	米 さつまいも、豚挽、人参、玉葱、塩 レタス、人参、海苔、醤油 大根、人参、玉葱、だし、味噌	軟飯 魚のホイル焼き 南瓜のチーズ焼き	米 かじき、人参、玉葱、ピーマン、バター、醤油 南瓜、チーズ
	30	火	軟飯 鮭の味噌焼き 里芋の煮物 すまし汁	米 鮭、砂糖、味噌、みりん 里芋、人参、だし、砂糖、醤油 白菜、玉葱、だし、塩、醤油	バナナシフォンケーキ 野菜スープ	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 卵、油、レモン汁、バナナ 人参、玉葱、にら、コンソメ、塩
	31	水	ロールパン パンがゆ ミネストローネ ポテトサラダ ヨーグルト	ロールパン 豚挽、人参、玉葱、キャベツ、かぶ、トマト、マカロニ 塩、コンソメ じゃが芋、人参、胡瓜、塩、マヨネーズ ヨーグルト	夕焼けおにぎり 味噌汁	米、しらす、人参、昆布、みりん、塩、醤油 なす、人参、だし、味噌

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。