



10月給食献立予定表

令和3年度わかば・わかばみや保育園

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	金	豚肉とごぼうの卵とじ キャベツのごま和え にんじんとたっぷりみそしる	じゃこスブレッド (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、卵、味噌 しらす干し	米、食パン、マヨネーズ 上白糖、ごま、とうもろこし	にんじん、ねぎ、たまねぎ、ごぼう ほうれん草、しめじ、キャベツ	498	みやの年長さん きょうがくんが 考えたみそ汁です
							622	
4	月	鶏肉の味噌漬け焼き 春雨サラダ じゃがにらスープ	スティックパン (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、薄焼き卵 かにかまぼこ、味噌	米、スティックパン、上白糖 じゃがいも、春雨、ごま油	きゅうり、にんじん、にら、みかん缶	463	
							579	
5	火	鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え えのきともやしのスープ	たい焼き (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、鮭、かつお節	米、たい焼き	ブロッコリー、もやし、えのきたけ 葉ねぎ	249	
							311	
6	水	焼肉 りんごサラダ スープ	ジャムケーキ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、豚肉、卵、バター	米、ホットケーキ粉、上白糖 とうもろこし、焼き麴	キャベツ、たまねぎ、きゅうり、りんご ピーマン、赤ピーマン、しょうが いちごジャム、わかめ	542	
							677	
7	木	しいらの甘みそ揚げ 小松菜のごま酢和え 豆腐のすまし汁	せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、しいら、豆腐、味噌	米、ごま、上白糖 とうもろこし	こまつな、にんじん、葉ねぎ、しょうが	291	
							364	
8	金	愛情弁当						
11	月	ハンバーグ 人参とじゃこのサラダ 大根のスープ	プリン (赤ちゃんビスケット)	牛乳、豚肉、鶏肉、卵 ベーコン、生クリーム しらす干し	米、上白糖	たまねぎ、大根、にんじん、いんげん わかめ、パセリ	368	ハンバーグは 園の人気メニューです
							460	
12	火	染飯 魚の照り焼き キャベツの甘酢和え きのこ汁	コーンフロスト (赤ちゃんポーロ)	牛乳、さわら、鶏肉、味噌	米、もち米、コーンフレーク 上白糖、里芋	きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ しいたけ、えのきたけ、葉ねぎ みかん缶	254	染飯は藤枝の 郷土料理です ♡
							318	
13	水	肉味噌うどん チキンナゲット ゼリー	甘酒フルーツヨーグルト (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、ハム、味噌 ヨーグルト、チキンナゲット	うどん、上白糖、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん、にんにく 干しいたけ、桃缶、バナナ、りんご	318	涼しくなった季節に びったりな肉味噌うどん 温かいスープになります
							398	
14	木	魚の酢豚 レタススープ バナナ	ヤクルト ジャムサンド (赤ちゃんビスケット)	牛乳、まぐろ、ベーコン 乳酸菌飲料	米、ロールパン、上白糖	たまねぎ、にんじん、たけのこ、レタス グリーンピース、干しいたけ、バナナ パイン缶、しょうが	478	
							598	
15	金	鶏肉とポテトの揚げ煮 ちりめんとうち切り野菜のサワー かにたま汁	柿 ビスケット (赤ちゃんポーロ)	牛乳、鶏肉、卵、しらす干し かにかまぼこ	米、じゃがいも、上白糖	柿、にんじん、きゅうり、葉ねぎ 切干大根、グリーンピース、ゆかり	491	旬の柿がおやつに できますよ お楽しみに！
							614	
18	月	厚揚げのミートソース煮 サクサクれんこんサラダ にんじんもりもりみそしる	マカロニかりんとう マカロニのあべかわ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、きな粉、味噌 厚揚げ	米、じゃがいも、上白糖 マカロニ、マヨネーズ	にんじん、たまねぎ、れんこん、わかめ 干しいたけ、きゅうり、グリーンピース	512	わかばの年長さん さくやくんが 考えたみそ汁です
							640	
19	火	鯖のカレー焼き ツナときゅうりの酢の物 コンソメジュリアンみそしる	りんご せんべい (赤ちゃんビスケット)	牛乳、さば、ツナ、味噌	米、じゃがいも、上白糖 ごま	きゅうり、だいこん、わかめ しょうが、にんじん、りんご	455	みやの年長さん のあちゃんが 考えたみそ汁です
							569	
20	水	鶏のマスタード焼き 野菜サラダ 麴のスープ	もちもちチーズパン (赤ちゃんせんべい)	牛乳、鶏肉、粉チーズ	米、焼き麴、白玉粉 上白糖、とうもろこし	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ にんじん、たまねぎ	454	
							568	
21	木	ししやも焼き 肉じゃが きのこもりもりすーぷ	コーンフレーククッキー (赤ちゃんビスケット)	牛乳、ししやも、バター 豚肉、卵、味噌	米、じゃがいも、糸こんにやく コーンフレーク、上白糖	にんじん、たまねぎ、しめじ、わかめ グリーンピース	723	わかばの年長さん たけとくんが 考えたみそ汁です
							904	
22	金	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	りんごパイ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、ハム、バター	米、じゃがいも、さつまいも 餃子の皮、はちみつ 上白糖	たまねぎ、りんご、きゅうり、にんじん らっきょう、グリーンピース、レモン果汁	572	わかばの年長さん はっとりそうたんの リクエストメニュー ♪
							715	
25	月	鶏肉とレバーのりんごソース ブロッコリーサラダ わかめスープ	フルーツゼリー (赤ちゃんビスケット)	牛乳、レバー、鶏肉	米、マヨネーズ、すりごま 上白糖	ブロッコリー、りんご、にんじん、ねぎ みかん缶、パイン缶、わかめ しょうが	280	今年度初登場の レバーがです ♡
							350	
26	火	魚のソース焼き ポテトサラダ キャベツスープ	みかんケーキ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、まぐろ、ハム	米、じゃがいも、マヨネーズ ホットケーキ粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、みかん缶、みかん天然果汁	490	
							613	
27	水	ツナとマカロニのグラタン オニオンスープ ゼリー	じゃこむすび (おにぎり)	牛乳、ツナ、バター、ハム しらす干し、粉チーズ	米、食パン、マカロニ、ごま とうもろこし	たまねぎ、にんじん、パセリ	503	みやの年長さん さくたんの リクエストメニュー ♪
							629	
28	木	豚肉と大根の炒め煮 磯和え みらくるすーぱーにじいろみそしる	源氏パイ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、豆腐、なると 味噌、油揚げ	米、じゃがいも、上白糖 糸こんにやく	だいこん、ほうれん草、もやし、わかめ にんじん、グリーンピース、焼きのり しょうが	297	みやの年長さん いでそうたんの 考えたみそ汁です
							371	
29	金	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、鶏肉、卵、ハム たら	米、マーガリン、上白糖 オリーブ油、とうもろこし	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ いんげん、赤ピーマン、黄ピーマン ホールトマト缶、パセリ	467	トリックオアトリート ㊦ ハロウィンメニューです お楽しみに ♡
							584	

※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

