



# 2019年度 10月 献立表



健生くまのこ園

日付	10時	給食	3時	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	アレルギー
1(火)	牛乳	しょうゆラーメン,ミニポテトフライ	かぼちゃ蒸しパン,牛乳	豚肉,牛乳	ひやむぎ,油,ごま油,フライドポテト(冷),小麦粉,砂糖	もやし,チンゲンサイ,コーン缶,かぼちゃ	こいくちしょうゆ,コンソメ,こしょう,ベーキングパウダー	
2(水)	お菓子	肉じゃが,きのこのバター炒め,ごはん	しょうゆせんべい,牛乳	豚肉,牛乳	じゃがいも,しらたき,砂糖,バター,米,しょうゆ,せんべい	にんじん,たまねぎ,さやいんげん,しめじ,まいたけ,えのきたけ	こいくちしょうゆ,みりん,だし汁,塩,こしょう	
3(木)	牛乳	厚揚げの中華炒め,里芋の煮物,ごはん	にんじんごはん,牛乳	厚揚げ,鶏ひき肉,牛乳	ごま油,かたくり粉,里芋,砂糖,米	たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ,さやいんげん,大根,しいたけ	コンソメ,こいくちしょうゆ,みりん,だし汁,うすくちしょうゆ,だしの素	
4(金)	お菓子	白身魚の天ぷら南蛮風,粉ふき芋,ごはん	きなこ団子,牛乳	たちうお,青のり,木綿豆腐,きな粉,牛乳	小麦粉,揚げ油,砂糖,じゃがいも,マーガリン,米,上新粉,白玉粉	にんじん,たまねぎ,ピーマン	酒,塩,酢,こいくちしょうゆ	
7(月)	お菓子	豆腐ステーキのこあんかけ,マカロニサラダ,ごはん	フレンチトースト,牛乳	木綿豆腐,ハム,牛乳,プロセスチーズ,卵	かたくり粉,油,ごま油,マカロニ,マヨネーズ,米	しいたけ,しめじ,えのきたけ,きゅうり,にんじん	塩,こいくちしょうゆ,みりん,だし(かつお),こしょう	
8(火)	牛乳	五目あんかけ焼きそば,かぼちゃのバター煮	りんごケーキ,牛乳	豚肉,のむヨーグルト,牛乳	中華めん(蒸し),砂糖,ごま油,かたくり粉,バター,ホットケーキミックス	にんじん,チンゲンサイ,はくさい,しいたけ,かぼちゃ(冷),りんご	酒,塩,コンソメ,こいくちしょうゆ	
9(水)	お菓子	さんまの蒲焼き,高野豆腐の煮物,ごはん	かりんとう(カレー),牛乳	さんま,高野豆腐,牛乳	小麦粉,油,砂糖,米,うどん(ゆで)	にんじん,さやいんげん	こいくちしょうゆ,みりん,うすくちしょうゆ,だし汁,カレー粉,コンソメ	
10(木)	牛乳	惣菜パン,バナナ,りんごジュース	鶏ごぼろごはん,牛乳	卵,牛乳,鶏もも	ロールパン,砂糖,小麦粉,米,こんにゃく,ごま油	バナナ,りんごジュース,にんじん,ごぼう	みりん,こいくちしょうゆ	たまご除去食
11(金)	お菓子	三色丼,味噌汁(さつまいも・にんじん),ミニゼリー	コーンフレーク	鶏ひき肉,卵,牛乳	米,砂糖,油,いりごま,さつまいも,ミニゼリー,コーンフレーク	しょうが,ほうれんそう,にんじん	こいくちしょうゆ,みりん,塩,だし汁,あわせみそ	たまご:弁当
15(火)	牛乳	秋の味覚カレー,りんご	さくさくクッキー,牛乳	合いびき肉,牛乳	米,さつまいも,じゃがいも,小麦粉,バター	たまねぎ,にんじん,キャベツ,しめじ,りんご	カレーウ,コンソメ	
17(木)	牛乳	ふりかけおにぎり,かぼちゃコロッケ,さつまい	いちごミルク蒸しパン,牛乳	豚肉,牛乳	米,かぼちゃコロッケ,さつまいも,ホットケーキミックス,砂糖,いちごジャム,油	ほうれんそう,にんじん,大根	ふりかけ,あわせみそ,だし汁,ベーキングパウダー	
18(金)	お菓子	スパゲティナポリタン,コールスロー,ミニゼリー	塩せんべい,牛乳	魚肉ソーセージ(太),ピザ用チーズ,かにかまぼこ,牛乳	スパゲティ,油,マヨネーズ,砂糖,ミニゼリー,塩せんべい	たまねぎ,にんじん,ピーマン,マッシュルーム,トマトジュース,キャベツ,コーン缶	ケチャップ,コンソメ,塩,こしょう,酢	
21(月)	お菓子	なすと豚肉のみそ炒め,さつまいもの煮物,ごはん	フレンチトースト,牛乳	豚肉,牛乳,卵	砂糖,油,さつまいも,米,食パン	なす,たまねぎ,ピーマン,にんじん	こいくちしょうゆ,あわせみそ,みりん,だし汁	
23(水)	牛乳	スペイン風オムレツ,じゃがいものトマト煮,ロールパン	じゃこゆかりおにぎり,牛乳	卵,ツナ缶,ピザ用チーズ,牛乳,鶏ひき肉,しらす干し,プロセスチーズ	砂糖,オリーブ油,ロールパン,米,じゃがいも,いりごま	にんじん,たまねぎ,ブロッコリー,しめじ,カットトマト,ゆかり	コンソメ,塩,酒	たまご:弁当
24(木)	お菓子	味噌煮込みうどん,大根とちくわの煮物	マーマレード蒸しケーキ,牛乳	鶏肉,かまぼこ,油あげ,焼き竹輪,昆布,牛乳	うどん(ゆで),砂糖,小麦粉,マーガリン,マーマレード	白ねぎ,しいたけ,こまつな,大根	みりん,赤みそ,だし汁,こいくちしょうゆ,だし(かつお),ベーキングパウダー	
25(金)	牛乳	栗の炊き込みごはん,鶏の照り焼き,味噌汁(白菜・油揚げ)	ジャムサンド,牛乳	油あげ,鶏肉,牛乳	米,くり,砂糖,食パン,いちごジャム	しめじ,まいたけ,にんじん,はくさい	だし(かつお),うすくちしょうゆ,みりん,こいくちしょうゆ,酒,赤みそ,だし汁	
28(月)	お菓子	チキンナゲット,ブロッコリー,ポテトサラダ,ごはん	ほうれんそうクッキー,牛乳	チキンナゲット(冷),魚肉ソーセージ(太),牛乳,卵	マヨネーズ,じゃがいも,マーガリン,米,食パン,砂糖,ホットケーキミックス	ブロッコリー,にんじん,きゅうり,ほうれんそう	塩	たまご除去食
29(火)	牛乳	サンドウィッチ(厚焼き玉子,ハムチーズ),コーンスープ,ミニゼリー	バウムクーヘン,牛乳	卵,ハム,プロセスチーズ,牛乳	食パン,砂糖,油,マヨネーズ,ミニゼリー,バウムクーヘン		うすくちしょうゆ,だし汁,ケチャップ,コーンクリームスープ	たまご:弁当
30(水)	お菓子	鮭の磯辺焼,切干大根の煮物,さつまいもごはん	コーンフレーク	さけ,青のり,油あげ,昆布,牛乳	油,砂糖,米,さつまいも,黒ゴマ,コーンフレーク	切り干し大根,にんじん	塩,酒,みりん,うすくちしょうゆ,こいくちしょうゆ,だし汁	
31(木)	牛乳	松風焼,ミニトマト,じゃがいもとひじきの煮物,ごはん	ハロウィンパン,プリンクッキー,牛乳	鶏ひき肉,青のり,油あげ,ひじき,牛乳	パン粉,いりごま,じゃがいも,油,砂糖,米,小麦粉,バター	たまねぎ,青ねぎ,しょうが,ミニトマト,にんじん,かぼちゃ	あわせみそ,みりん,こいくちしょうゆ,だし汁	

※献立は仕入れ状況により、変更になることがあります。土曜日は、その時期に入荷した食材で年齢や人数に応じた献立になります。

※離乳食(1歳6か月まで)については、「授乳・離乳の支援ガイド」をもとに提供しています。

※給食で初めて食べる食材については、ご家庭でも一度食べていただけるとより安全に提供できますので、ご協力お願いいたします。

月平均栄養価 (3歳以上児) エネルギー 543kcal たんぱく質 18.1g 脂質 16.1g  
 (3歳未満児) エネルギー 455 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 14.0 g