

2021年度10月

給食予定献立表


旭ヶ丘保育園

(日)	(曜)	献立名	材料名			3時のおやつ
			肉・血・骨になるもの	熱・体温になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	麦茶 あじさい、お茶汁、納豆、ナムル、バナナ	納豆、お茶汁、お茶	油、さとう、小麦粉	バナナ、人参、ごぼう、椎茸、わかめ、わかめ、わかめ	ヨーグルトの菓子
2	土	麦茶・おやつ				
4	月	麦茶 豚肉の生姜焼き、お茶汁、豚の串刺し、バナナ	豚肉、油揚げ、お茶、生姜	油、さとう、香辛料	人参、椎茸、人参、バナナ、人参、ごぼう	牛乳の菓子
5	火	牛乳 厚焼き卵、お茶汁、筑前煮、ごま和え、りんご	卵、お茶	油、さとう、ごま、小麦粉	人参、椎茸、椎茸、人参、ごぼう、ほうれん草	焼きうどん
6	水	野菜スープ 麻婆豆腐、スープ、ごま和え、バナナ	大豆、油揚げ、すりおろし、豚肉、お茶、お茶	油、さとう、小麦粉、ごま	人参、椎茸、人参、ごぼう、人参、ごぼう	牛乳の菓子
7	木	麦茶 鶏の野菜あんかけ、お茶汁、りんご、りんご	鶏、お茶、人参、油揚げ	油、さとう、小麦粉、お茶	人参、椎茸、人参、ごぼう、人参、ごぼう	ヨーグルトの菓子
8	金	野菜スープ 豚ひき肉、お茶汁、りんご、バナナ	豚ひき肉、お茶	油、さとう、小麦粉、ごま	人参、椎茸、人参、ごぼう、人参、ごぼう	牛乳の菓子
9	土	運動会 (麦茶・おやつ)				
11	月	麦茶 カレー、スープ、ツナサラダ、お茶	豚肉、ツナ、お茶	油、さとう、お茶	人参、人参、ピーマン、人参、ごぼう、人参、ごぼう	牛乳の菓子
12	火	野菜スープ 鶏チリ、お茶汁、ごぼう、ツナサラダ、りんご	鶏、お茶、お茶、お茶	油、小麦粉、さとう、ごま	ごぼう、人参、人参、枝豆、人参、ごぼう	ヨーグルトの菓子
13	水	野菜スープ スパイシー、お茶汁、カレー、バナナ	豚肉、人参、お茶	油、さとう、お茶	人参、人参、人参、人参、人参、人参	グラタン
14	木	野菜スープ 鶏チリ、スープ、ツナサラダ、お茶	豚肉、お茶、お茶	油、さとう、マヨネーズ	人参、人参、人参、人参、人参、人参	牛乳の菓子
15	金	麦茶 納豆ナムル、お茶汁、麻婆豆腐、バナナ	納豆、ツナ、お茶、納豆、お茶	油、さとう、小麦粉	人参、人参、人参、人参、人参、人参	牛乳の菓子
16	土	麦茶・おやつ				
18	月	麦茶 豆腐の揚げ、お茶汁、芋の長串煮、お茶	大豆、油揚げ、お茶、お茶	油、さとう、小麦粉、ごま	人参、人参、人参、人参、人参、人参	牛乳の菓子
19	火	牛乳 白身魚のチリ、お茶汁、中巻、りんご	白身魚、お茶、大豆、人参	油、小麦粉、さとう、お茶	人参、人参、人参、人参、人参、人参	栗ご飯
20	水	野菜スープ 鶏のマーサド焼、お茶汁、バナナ	鶏肉、お茶、お茶	油、さとう、小麦粉	人参、人参、人参、人参、人参、人参	ヨーグルトの菓子
21	木	野菜スープ 混ぜご飯、お茶汁、ごま和え、りんご	人参、お茶、お茶	油、さとう	人参、人参、人参、人参、人参、人参	牛乳の菓子
22	金	麦茶 幼児の健康、お弁当				
23	土	麦茶・おやつ				
25	月	牛乳 鶏のさし揚げ、お茶汁、お浸し、バナナ	鶏肉、お茶、お茶	油、さとう、ごま、お茶	人参、人参、人参、人参、人参、人参	焼きそば
26	火	麦茶 鶏のさし揚げ、お茶汁、ツナサラダ、りんご	鶏、お茶、お茶	油、さとう、ごま	ごぼう、人参、人参、人参、人参、人参	牛乳の菓子
27	水	野菜スープ 野菜カレー、スープ、酢お茶和え、お茶	鶏肉、お茶、お茶	油、さとう、ごま	人参、人参、人参、人参、人参、人参	牛乳の菓子
28	木	野菜スープ お茶焼酎風煮、お茶汁、バナナ	豚肉、お茶、すりおろし、大豆	油、さとう、さとう	人参、人参、人参、人参、人参、人参	ヨーグルトの菓子
29	金	麦茶 厚焼き卵、お茶汁、バナナ	卵、人参、お茶、お茶	油、さとう、ごま	人参、人参、人参、人参、人参、人参	牛乳の菓子
30	土	麦茶・おやつ				

未精製月平均 521 kcal 18.6g 16.8g 以上月平均 415 kcal 18.7g 16.9g

印の日  
 14日(木)、21日(木)は完全給食です

印の日  
 22日(金)はお弁当です



※Xニューやフルーツは生入れにより変更になる場合があります  
 子どもの食がけおまじりにゆりかぜや長串がっく時もあります  
 果物と3時のヨーグルトが入れ替わる時もあります