



10月給食献立予定表

令和4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
3	月	鶏肉のさっぱり焼き しらす入り野菜のごま和え にしじろすーぶ	南瓜チーズケーキ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、木綿豆腐、鶏卵 チーズ、ヨーグルト、生クリーム 味噌、油揚げ、しらす干し	米、すりごま	キャベツ、かぼちゃ、にんじん レモン果汁、わかめ にんにく、しょうが	545	みやの年長
							681	せなくんが考えた おみそしるです
4	火	魚のみそマヨネーズ焼き 切り干し大根の中華風 かきたま汁	みかんケーキ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、しいら、鶏卵 鶏肉	米、ホットケーキ粉 油、ごま油	きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ みかん缶、わかめ、切り干し大根	521	
							642	
5	水	鶏肉とごぼうの卵とじ とうがんのスープ バナナ	どら焼き (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、鶏卵 ベーコン	米、油	とうがんと、たまねぎ、にんじん ごぼう、ねぎ、バナナ	556	園で採れた
							527	とうがんとがたくさん 入ったスープです
6	木	肉団子と春雨のスープ煮 カレー風味リヨネーズポテト ヨーグルト	小魚 (しらす干し)	牛乳、豚肉、ベーコン しらす干し、鶏卵 バター、ヨーグルト	米、じゃがいも 春雨、パン粉	たまねぎ、にんじん、白菜 いんげん、干しいたけ、パセリ	499	
							624	
7	金	鮭の塩焼き キャベツの甘酢和え おいしいみそしる	ウエハース (赤ちゃんウエハース)	牛乳、鮭、木綿豆腐 味噌	米	きゅうり、キャベツ、なめこ わかめ、みかん缶	347	わかばの年長
							436	ゆいちゃんが考えた おみそしるです
11	火	魚の味噌煮 れんこんと竹輪の金平 すまし汁	甘酒フルーツヨーグルト (ヨーグルト)	牛乳、さば、ちくわ 味噌、ヨーグルト	米、油	にんじん、れんこん、葉ねぎ しょうが、わかめ りんご、バナナ、もも缶	339	旬のれんこんが
							424	金平になって 登場します
12	水	焼肉 ナムル わかめスープ	カルシウムせんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、しらす干し	米、油、ごま油	たまねぎ、にんじん、もやし ねぎ、ほうれん草、赤ピーマン ピーマン、しょうが、わかめ	440	焼肉は子どもたちに
							550	大人気のメニューです
13	木	魚の照り焼き ブロッコリーサラダ ぶたにくすーぶ	スティックパン (スティックパン)	牛乳、めかじき、木綿豆腐 豚肉、味噌	米、スティックパン マヨネーズ、すりごま	にんじん、ブロッコリー	421	わかばの年長
							526	そうたくんが考えた おみそしるです
14	金	カレー ハムとらっきょうのサラダ ゼリー	バナナ (バナナ)	牛乳、豚肉、ハム	米、じゃがいも、油	たまねぎ、きゅうり、にんじん らっきょう、グリーンピース バナナ、りんご、レモン果汁	419	
							523	
17	月	ガーリックチャーハン にら玉 中華スープ	ジャムケーキ (赤ちゃんポーロ)	牛乳、豚肉、鶏卵 バター	米、ホットケーキ粉 油、ごま油	たまねぎ、にんじん、にら チンゲン菜、ピーマン、にんにく いちごジャム	349	
							437	
18	火	厚揚げとひき肉の中華炒め もやしの酢の物 きらきらすーぶ	ヤクルト、せんべい (赤ちゃんせんべい)	牛乳、ヤクルト、豚肉 厚揚げ、味噌、大豆	米、ごま、油	たまねぎ、にんじん、きゅうり もやし、ピーマン、ねぎ しょうが、わかめ	386	わかばの年長
							482	はとくんが考えた おみそしるです
19	水	鶏のから揚げ キャベツひじきのサラダ やさしいっぱいみそしる	マカロニあべかわ (赤ちゃんビスケット)	牛乳、鶏肉、ツナ 味噌、きな粉	米、マカロニ、油	たまねぎ、にんじん、ねぎ キャベツ、だいこん、ひじき しょうが	527	みやの年長
							658	かずはるくんが考えた おみそしるです
20	木	魚のムニエル ちりめん干し野菜のサワー 麩とほうれん草のすまし汁	もちもちチーズパン (赤ちゃんウエハース)	牛乳、かます、粉チーズ しらす干し、味噌	米、白玉粉、マヨネーズ 油、麩	ほうれん草、きゅうり、にんじん 切り干し大根、ゆかり	440	
							539	
21	金	愛情弁当						
24	月	ちゃんぽん麺 春巻き ゼリー	鮭おにぎり (おにぎり)	牛乳、豚肉、鮭フレーク	米、中華麺 ごま、ごま油	チンゲン菜、たまねぎ、もやし にんじん、干しいたけ	364	月に1回の麺メニュー
							440	10月はちゃんぽん麺が 登場します
25	火	ハンバーグ 粉ふき芋 レタススープ	ビスケット (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、鶏肉 鶏卵、ベーコン	米、じゃがいも、パン粉 油	たまねぎ、にんじん、レタス あおのり	457	
							575	
26	水	ししゃも焼き 肉じゃが ふわふわみそしる	スイートポテト (赤ちゃんポーロ)	牛乳、木綿豆腐、ししゃも 豚肉、味噌、油揚げ 鶏卵、バター	米、じゃがいも、さつまいも 油	たまねぎ、にんじん、しめじ グリーンピース	518	みやの年長
							647	まいちゃんが考えた おみそしるです
27	木	お楽しみ給食	お楽しみおやつ	牛乳、鶏肉、豚肉、味噌 しらす干し、かつお節 ホイップクリーム	米、さといも、さつまいも もち米、コーンフレーク	ほうれん草、にんじん、しめじ しいたけ、えのきたけ、グリーンピース	517	秋の彩りが感じられる
							633	メニューが登場します
28	金	豆腐のカレーあんかけ チキンナゲット えのきともやしのスープ	源氏パイ (赤ちゃんせんべい)	牛乳、豚肉、鶏肉 木綿豆腐、チキンナゲット	米、じゃがいも、油	たまねぎ、にんじん、もやし ほうれん草、葉ねぎ、えのきたけ	480	
							537	
31	月	ハロウィンメニュー	ハロウィンおやつ	牛乳、鶏卵、バター かつお節	米、マーガリン	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー にんじん、パセリ、焼きのり	540	おばけやパンキンが
							675	沢山隠れているよ 探してみてね

※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

