

令和4年度 10月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			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	
03月	チキンライス 星のマカロニスープ フルーツヨーグルト	米、フレンチポテト、油、米粉マカロニ	牛乳、無糖ヨーグルト、鶏肉	たまねぎ、にんじん、みかん缶、パイン缶、バナナ、黄桃、白桃ゼリー、コーン、マッシュルーム	お菓子 牛乳
04火	麦ごはん サバの塩焼き 金時豆の煮つけ 豚汁 果物（りんご）	米、つきこん、三温糖、押麦	牛乳、さば、金時まめ、豚肉、みそ	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	手作りマシュマロ サンド 牛乳
05水	手作り中華そば 手作りチャーシュー チンゲンサイの中華和え 果物（バナナ）	中華麺、三温糖、ごま油	牛乳、焼き豚、鶏がら	バナナ、もやし、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、しょうが、にんにく、メンマ	ねじりんぼ 牛乳
06木	麦ごはん 肉じゃが たたききゅうり みそ汁（わかめ）	米、じゃがいも、食パン、糸こんにゃく、無塩バター、押麦、三温糖、白いりごま、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉、木綿豆腐、みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、まいたけ、カットわかめ	手作りラスク 牛乳
07金	ごはん 春雨のひき肉炒め もやしとわかめの三杯酢 みそ汁（油揚げ）	米、はるさめ、三温糖、なたね油	牛乳、あいびき肉、みそ、油揚げ	もやし、にんじん、こまつな、ピーマン、ねぎ、きゅうり、カットわかめ、国産干しいたけ、にんにく、しょうが	たまりせんべい 牛乳
11火	ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとじゃこの甘酢あえ みそ汁（かぶ）	米、さつまいも、三温糖、なたね油	牛乳、豚肉、ホイップクリーム、厚揚げ、みそ、しらす干し	キャベツ、たまねぎ、かぶ、にんじん、しょうが、カットわかめ	手作りイモンブラン 牛乳
12水	飛騨牛丼 ほうれん草のお浸し みそ汁（なめこ） 果物（りんご）	米、糸こんにゃく、三温糖、なたね油	牛乳、飛騨牛、木綿豆腐、みそ	もやし、たまねぎ、りんご、ほうれん草、なめこ、ねぎ、にんじん、紅しょうが、カットわかめ	ミルクスティック 牛乳
13木	バーガーパン コロック 付け野菜（キャベツ） カレースープ 果物（りんご）	バーガーパン、さつまいも、なたね油	ジョア	りんご、キャベツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ	おしゃぶりスルメ ジョア 未：フルーツラムネ
14金	簡易給食				お菓子 牛乳
17月	ごはん 高野豆腐の煮物 ゆかり和え みそ汁（さつまいも） 果物（オレンジ）	米、無塩バター、小麦粉、さつまいも、三温糖	牛乳、鶏肉、卵、高野豆腐、みそ	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、国産干しいたけ、カット	手作りマドレーヌ 牛乳
18火	ごはん 鯖の照り焼き 切干大根の煮付け みそ汁（さといも）	米、ふがし、さといも、小麦粉、なたね油、三温糖	牛乳、ほぎ、木綿豆腐、みそ、油揚げ	なめこ、にんじん、国産切干だいこん、ねぎ、青のり、カットわかめ	ふがし 牛乳 未：塩せんべい
19水	きのこごはん がんもの煮つけ みそ汁（とうふ） 果物（りんご）	米、三温糖	牛乳、がんもどき、木綿豆腐、鶏肉、みそ	りんご、だいこん、にんじん、ねぎ、まいたけ、しめじ、みつば、国産干しいたけ、カットわかめ	ミレービスケット 牛乳

令和4年度 10月 献立表

宮保育園

日付	献立名	材料名			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	
20 木	雑穀ごはん 鮭の塩焼き 蓮根のきんぴら みそ汁(きゃべつ) 果物(オレンジ)	米、小麦粉、三温糖、なたね油、三温糖	牛乳、銀さげ、木綿豆腐、みそ	オレンジ、れんこん、にんじん、キャベツ、ねぎ、カットわかめ	プアマンケーキ 牛乳
21 金	ごはん 手作りつくねのあんかけ きつね和え みそ汁(ふ)	米、片栗粉、三温糖、ふ、黒いりごま	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	もやし、たまねぎ、はくさい、きゅうり、えのきたけ、国産干しいたけ、カットわかめ、しょうが	お菓子 牛乳
24 月	ごはん 味噌おでん 春雨のすまし汁 果物(バナナ)	米、つきこん、三温糖、はるさめ	牛乳、卵、厚揚げ、みそ	だいこん、バナナ、にんじん、ねぎ、カットわかめ	きかん棒 牛乳
25 火	ごはん 鶏肉のレモン煮 ポテトサラダ みそ汁(はくさい)	米、じゃがいも、片栗粉、マヨドレ、なたね油、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	はくさい、きゅうり、にんじん、しめじ、レモン果汁	水族館クッキー 牛乳
26 水	カレーうどん 小松菜とカリカリじゃこのお浸し 果物(りんご)	うどん、さつまいも、小麦粉、三温糖、米粉、白いりごま、ごま油	牛乳、豚肉、しらす干し、油揚げ	こまつな、りんご、にんじん、たまねぎ、ねぎ、国産干しいたけ	手作り鬼蒸しぼん 牛乳
27 木	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とわかめのお浸し かぶのあったか汁	米、三温糖、片栗粉、白いりごま	牛乳、さば、鶏肉、みそ	もやし、かぶ、ほうれん草、にんじん、こまつな、ねぎ、カットわかめ、しょうが	みだらし団子 牛乳 未：バナナスティックケーキ
28 金	酵母パン ブロッコリーのサラダ クリームシチュー 果物(オレンジ)	酵母パン、じゃがいも、油、三温糖	牛乳、豚肉	オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、コーン	バナナチップ 牛乳
31 月	ごはん 鶏の照り焼き 大根サラダ みそ汁(かぼちゃ)	米、マヨドレ、三温糖	牛乳、鶏肉、みそ、ツナ油漬、油揚げ、	ぶどうジュース、だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、しめじ、カットわかめ	ハロウィンデザート ぶどうジュース

お誕生月お祝いメニュー

*今月の栄養価(1日平均)

エネルギー	566Kcal
たんぱく質	21.9g
脂質	16.6g
食塩	1.7g

10月14日(金)は給食室工事の為
簡易給食となります。
よろしくお祈いします。

- *未満児の午前おやつは、牛乳とお菓子です。
- *土曜日は、お菓子がでます。
- *食材の都合により献立を変更する場合があります。