10月 給食献立表

平成27年　　志免さくら保育園

日	曜	昼　食	おやつ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	木	玄米ごはん　さわらの味噌煮 切干大根と大豆の炒り煮 味噌汁	プルーン きつねおにぎり	さわら・麦みそ・厚揚げ・だいず 油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・車糖・サラダ油	プルーン・しょうが・切干しだいこん にんじん・さやいんげん・ぶなしめじ たまねぎ・根深ねぎ	501kcal 20.2g
2	金	玄米ごはん 白菜と厚揚げのとろみ煮 さつま芋とひじきのゴマサラダ 味噌汁	蒸し野菜 りんごのコンポート	厚揚げ・油揚げ・甘みそ・煮干し	じゃがいも・陸稲・サラダ油・車糖 かたくり粉・さつまいも・マヨネーズ ごま	はくさい・たまねぎ・にんじん・きくらげ さやいんげん・ほしひじき・きゅうり キャベツ・りんご・干しぶどう	545kcal 18.4g
3	土	玄米ごはん 厚揚げの味噌煮込み 豆サラダ　味噌汁	チーズ 青菜おにぎり	プロセスチーズ・厚揚げ・淡色辛みそ だいず・ツナ缶・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・サラダ油・マヨネーズ・ごま	キャベツ・たまねぎ・にんじん・こねぎ きゅうり・大根・根深ねぎ・こまつな	540kcal 19.2g
5	月	玄米ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ポテトサラダ　味噌汁	コーンフレーク ごましらすおにぎり	しろさけ・赤色辛みそ・ツナ缶 木綿豆腐・油揚げ・甘みそ・煮干し しらす干し	コーンフレーク・陸稲・車糖 じゃがいも・マヨネーズ・ごま	ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ・にんじん 葉ねぎ・きゅうり・根深ねぎ	482kcal 19.1g
6	火	にんじんごはん　炒り豆腐 春雨の中華風酢の物　味噌汁	蒸し野菜 バナナレーズン蒸し パン	しらす干し・木綿豆腐・かつお節 焼き竹輪・油揚げ・甘みそ・煮干し 調製豆乳	さつまいも・陸稲・サラダ油・車糖 緑豆はるさめ・ごま・ごま油・焼きふ ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	にんじん・たまねぎ・りょくとうもやし 生しいたけ・こねぎ・きゅうり・カットわかめ 根深ねぎ・バナナ・干しぶどう	520kcal 19.0g
7	水	玄米ごはん　けんちんうどん 南瓜としめじの含め煮 バナナ	蒸し野菜 お麩スナック	油揚げ・かつお節・きな粉	陸稲・干しうどん・車糖・焼きふ サラダ油	西洋かぼちゃ・大根・にんじん・ごぼう 根深ねぎ・ぶなしめじ・グリンピース バナナ	505kcal 20.0g
8	木	玄米ごはん 厚揚げの中華あんかけ 納豆和え　味噌汁	プルーン ごぼうおにぎり	厚揚げ・糸引き納豆・油揚げ・甘みそ 煮干し	陸稲・ごま油・車糖・かたくり粉・ごま	プルーン・ぶなしめじ・チンゲンサイ 乾しいたけ・にんじん・さやいんげん キャベツ・焼きのり・西洋かぼちゃ たまねぎ・根深ねぎ・ごぼう	563kcal 19.3g
9	金	玄米ごはん さばの香味ソース 小松菜のゴマ和え　味噌汁	蒸し野菜 ピザトースト	まさば・厚揚げ・甘みそ・煮干し プロセスチーズ	じゃがいも・陸稲・かたくり粉 サラダ油・車糖・ごま・食パン	根深ねぎ・こまつな・えのきたけ・にんじん たまねぎ・青ピーマン	501kcal 21.5g
10	土	玄米ごはん 高野豆腐と野菜の炊き合わせ さつまいもサラダ　味噌汁	チーズ ひじきおにぎり	プロセスチーズ・高野豆腐・かつお節 油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・さつまいも・マヨネーズ	大根・にんじん・ごぼう・さやいんげん きゅうり・干しぶどう・えのきたけ・たまねぎ 根深ねぎ・ほしひじき	514kcal 20.6g
13	火	玄米ごはん　おでん風煮 納豆和え　味噌汁	蒸し野菜 マカロニあべかわ	がんもどき・かつお節・糸引き納豆 油揚げ・甘みそ・煮干し・きな粉	さつまいも・陸稲・ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ 車糖	大根・にんじん・きゅうり・ぶなしめじ たまねぎ・根深ねぎ	499kcal 21.7g
14	水	玄米ごはん　和風麻婆豆腐 マカロニサラダ　さつま汁	蒸し野菜 梅干しおにぎり	木綿豆腐・淡色辛みそ・ツナ缶 油揚げ・甘みそ・煮干し・しらす干し	陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉 ごま油・ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・マヨネーズ さつまいも	西洋かぼちゃ・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・こねぎ・しょうが・にんにく きゅうり・根深ねぎ・梅干し	514kcal 19.2g
15	木	玄米ごはん　つなじゃが煮 五色なます　味噌汁	チーズ 大学芋風	プロセスチーズ・ツナ缶・焼き竹輪 木綿豆腐・油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・じゃがいも・サラダ油・車糖 ごま・さつまいも	にんじん・たまねぎ・グリンピース・大根 きゅうり・根深ねぎ	537kcal 20.8g
16	金	玄米ごはん　鮭のピザ風 シーチキンサラダ　味噌汁	蒸し野菜 かぼちゃのみたらし 団子	しろさけ・プロセスチーズ・ツナ缶 油揚げ・甘みそ・煮干し	じゃがいも・陸稲・マヨネーズ・白玉粉 車糖・かたくり粉	青ピーマン・たまねぎ・パセリ・きゅうり キャベツ・にんじん・根深ねぎ 西洋かぼちゃ	552kcal 21.5g
19	月	玄米ごはん　赤魚のネギ焼き かぼちゃとレーズンのサラダ 味噌汁	コーンフレーク 小豆おにぎり	あかうお・油揚げ・甘みそ・煮干し あずき	コーンフレーク・陸稲・車糖 マヨネーズ・ごま	根深ねぎ・西洋かぼちゃ・にんじん きゅうり・干しぶどう・大根・たまねぎ	489kcal 20.4g
20	火	玄米ごはん　ツナビーンズ 大根おかかサラダ　味噌汁	蒸し野菜 かぼちゃのチーズパ ンケーキ	だいず・ツナ缶・かつお節・油揚げ 甘みそ・煮干し・プロセスチーズ 調製豆乳	さつまいも・陸稲・じゃがいも マヨネーズ・ﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	たまねぎ・青ピーマン・大根・にんじん きゅうり・えのきたけ・根深ねぎ 西洋かぼちゃ	502kcal 21.6g
21	水	玄米ごはん　ちゃんぽん 青菜のナムル	蒸し野菜 わかめおにぎり	焼き竹輪・しばえび・麦みそ 調製豆乳・しらす干し	陸稲・干し中華めん・ごま・ごま油	西洋かぼちゃ・ブラックマッペもやし キャベツ・にんじん・きくらげ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ 葉ねぎ・こまつな・カットわかめ	541kcal 19.1g
22	木	玄米ごはん 厚揚げのごま味噌焼き 納豆和え　味噌汁	クラッカー さつま芋の甘煮	厚揚げ・赤色辛みそ・糸引き納豆 油揚げ・甘みそ・煮干し	ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・陸稲・ごま・車糖 かたくり粉・さといも・さつまいも	こまつな・にんじん・焼きのり・たまねぎ 根深ねぎ・干しぶどう	524kcal 19.2g
23	金	ロールパン　マカロニグラタン コールスローサラダ フルーツ(なし)	プルーン コロコロゼリー	鶏むね・調製豆乳	ロールパン・ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・薄力粉 サラダ油・マヨネーズ・車糖	プルーン・にんじん・たまねぎ・ブロッコリー ｽｲｰﾄｺｰﾝ・キャベツ・きゅうり ｽｲｰﾄｺｰﾝ缶詰・日本なし・寒天 りんご飲料	493kcal 20.4g
24	土	玄米ごはん　チャンプルー スパゲティサラダ　さつま汁	チーズ 豆おにぎり	プロセスチーズ・厚揚げ・焼き竹輪 かつお節・ツナ缶・油揚げ・甘みそ 煮干し・しらす干し	陸稲・サラダ油・車糖 ﾏｶﾛﾆ・ｽﾊﾟｹﾞｯﾃｨ・マヨネーズ さつまいも	青ピーマン・たまねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 根深ねぎ・グリンピース	537kcal 22.3g
26	月	玄米ごはん 赤魚のもみじ焼き 焼きビーフン　味噌汁	コーンフレーク ツナおにぎり	あかうお・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し・ツナ缶	コーンフレーク・陸稲・マヨネーズ ビーフン	にんじん・キャベツ・生しいたけ・葉ねぎ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・根深ねぎ	526kcal 20.3g
27	火	玄米ごはん　五目豆煮 小松菜の梅肉和え　味噌汁	蒸し野菜 さつま芋おにぎり	だいず・厚揚げ・煮干し・焼き竹輪 油揚げ・甘みそ	陸稲・車糖・さつまいも	西洋かぼちゃ・にんじん・大根・ごぼう みついし昆布・こまつな・りょくとうもやし 梅干し・えのきたけ・たまねぎ・根深ねぎ	557kcal 19.3g
28	水	玄米ごはん 厚揚げの中華風煮　納豆和え 味噌汁	蒸し野菜 きのこおにぎり	高野豆腐・糸引き納豆・しらす干し 油揚げ・甘みそ・煮干し	さつまいも・陸稲・ごま油・かたくり粉	チンゲンサイ・ぶなしめじ・にんじん きゅうり・キャベツ・たまねぎ・根深ねぎ ほんしめじ・えのきたけ	532kcal 19.3g
29	木	玄米ごはん 赤魚の天ぷら～生姜あん～ 切干大根のおかかサラダ なめこ汁	クラッカー きなこおにぎり	あかうお・かつお節・油揚げ・甘みそ 煮干し・きな粉	ｵｲﾙｽﾌﾟﾚｰｸﾗｯｶｰ・陸稲・薄力粉 サラダ油・マヨネーズ・車糖	ぶなしめじ・切干しだいこん・にんじん きゅうり・なめこ・たまねぎ・根深ねぎ	525kcal 20.6g
30	金	玄米ごはん　筑前煮 春雨のごまサラダ　味噌汁	蒸し野菜 磯おにぎり	厚揚げ・焼き竹輪・油揚げ・甘みそ 煮干し・しらす干し	じゃがいも・陸稲・さといも・サラダ油 車糖・普通はるさめ・マヨネーズ・ごま 焼きふ	ごぼう・にんじん・たけのこ・乾しいたけ さやえんどう・きゅうり・たまねぎ カットわかめ・根深ねぎ・あおのり	538kcal 20.9g
31	土	玄米ごはん　酢豚風 ナムル　味噌汁	チーズ コーンおにぎり	プロセスチーズ・厚揚げ・焼き竹輪 油揚げ・甘みそ・煮干し	陸稲・サラダ油・車糖・かたくり粉・ごま ごま油	たけのこ・たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・こまつな・ブラックマッペもやし 大根・根深ねぎ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ	521kcal 21.1g

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	蛋白質	脂　肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩　分
522 kcal	21.7 g	8.9 g	181 mg	2.5 mg	132 μg	0.28 mg	0.11 mg	16 mg	4.5 g	1.6 g