10月　給食予定献立表

2023年　　青い鳥学園

都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	朝のおやつ	昼食 乳児・幼児食	3時のおやつ	材料名 赤：血や肉を作る	緑：体の調子を整える	黄：熱や力の元になる
2	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 つくねの甘酢照り焼き 切干大根の和え物 えのきの味噌汁	お茶 フルーチェ	鶏ミンチ・豆腐 かにかま・ちりめんじゃこ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 ミックスベジタブル・切干大根 えのき ねぎ	米・片栗粉 なたね油・しょうゆ 上白糖・ポン酢 ごま油・フルーチェ(ピーチ)
3	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 チャプチェ 餃子 中華スープ	牛乳 クラッカージャムサンド	豚肉 鶏がらだし ギョーザ 牛乳	玉ねぎ・人参 ピーマン・干し椎茸 わかめ ねぎ	米・春雨 しょうゆ・上白糖 ごま・ごま油 ルヴァンクラッカー・いちごジャム
4	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 さわらのごまマヨ焼き キャベツのサラダ 豆腐のすまし汁	お茶 うどんぎょうざ	さわら 豆腐 豚ミンチ	玉ねぎ・インゲン キャベツ・人参 コーン・みつば にら・レモン果汁	米・エッグケア ごま・和風ドレッシング しょうゆ・うどん 片栗粉・ごま油
5	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ロールパン クリームシチュー 豆菜サラダ オレンジ	お茶 おかかおにぎり	ウインナー 牛乳 大豆 かつお節	しめじ・玉ねぎ 人参・ブロッコリー 小松菜・パプリカ オレンジ	ロールパン・じゃが芋 クリームシチュールー・エッグケア 米・上白糖 しょうゆ・ごま
6	金	牛乳 マンナウエハース	菜飯 きつねうどん 白菜のポン酢和え	牛乳 レモンのビスコッチョ	揚げ かまぼこ 牛乳 ヨーグルト	菜めしの素・ほうれん草 人参・白菜 コーン・レモン レモン果汁	米・うどん しょうゆ・上白糖 みりん・ポン酢 ホットケーキミックス・粉糖
7	土	牛乳 星たべよ	鶏そぼろ丼 ほうれん草のお浸し 麩の味噌汁	牛乳 ぽたぽた焼き	鶏ミンチ 揚げ 味噌 牛乳	玉ねぎ・人参 のり ほうれん草 ねぎ	米・上白糖 みりん・しょうゆ 片栗粉・なたね油 おつゆ麩・ぽたぽた焼
9	月		スポーツの日				
10	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 ポークチャップ ごぼうサラダ コンソメスープ	牛乳 フライドポテト	豚肉 コンソメ 牛乳	ケチャップ・玉ねぎ・トマト缶 アスパラ・ごぼう・人参 インゲン・コーン ブロッコリー・パセリ	米・ウスターソース なたね油・ごまだれ カットポテト 植物油
11	水	牛乳 お野菜ビスケット	ビビンバ風ごはん キャベツの昆布和え 中華スープ	牛乳 ちんすこう	牛肉 鶏がらだし 牛乳	ほうれん草・人参・もやし 玉ねぎ・ねぎ キャベツ・塩昆布 わかめ・にら	米・しょうゆ 上白糖・ごま ごま油・小麦粉 片栗粉・なたね油
12	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 白身魚の磯辺揚げ 切干大根の煮物 豆腐の味噌汁	牛乳 ふかし芋	ホキ・揚げ 豆腐 味噌 牛乳	青のり・ブロッコリー 切干大根・人参 干し椎茸・玉ねぎ ねぎ	米・小麦粉 なたね油・しょうゆ 上白糖・みりん さつま芋
13	金	牛乳 マンナウエハース	☆絵本メニュー☆ ご飯・ハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ・バナナ	牛乳 きな粉サンド	合挽きミンチ・豆腐 豆乳・コンソメ 牛乳 きな粉	玉ねぎ・ケチャップ 人参・きゅうり コーン・キャベツ パセリ・バナナ	米・パン粉 スパゲティ・エッグケア 食パン・マーガリン 上白糖
14	土	牛乳 星たべよ	てりやき丼 ブロッコリーのおかか和え 大根のすまし汁	牛乳 源氏パイ	鶏肉 かつお節 牛乳	パプリカ・玉ねぎ ブロッコリー・人参 大根 ねぎ	米・しょうゆ 上白糖・みりん なたね油 源氏パイ
16	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 さばの生姜煮 金平レンコン かぼちゃの味噌汁	牛乳 フルーツポンチ	さば 味噌 牛乳	しょうが・インゲン・レンコン 人参・かぼちゃ 玉ねぎ・ねぎ みかん缶・白桃缶	米・しょうゆ 上白糖・片栗粉 ごま油・ごま 寒天
17	火	牛乳 マンナビスケット	ご飯 鶏のパン粉焼き キャベツのサラダ コンソメスープ	牛乳 ベーコンとチーズのスコーン	鶏肉・コンソメ 牛乳・豆乳 チーズ ベーコン	パセリ・ケチャップ ブロッコリー・キャベツ 人参・コーン 玉ねぎ	米・パン粉 なたね油・上白糖 じゃが芋・しょうゆ 小麦粉
18	水	牛乳 お野菜ビスケット	昆布ご飯 塩ラーメン チンゲン菜のナムル	牛乳 柿 ハッピーターン	豚肉 鶏がらだし 牛乳	塩昆布・もやし 人参・コーン チンゲン菜 柿	米・中華そば・ごま油 しょうゆ・みりん ごま・上白糖 ハッピーターン
19	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 牛肉のすき煮 ブロッコリーの和え物 わかめの味噌汁	お茶 お好み焼き	牛肉・豆腐 味噌・豚ミンチ 鶏卵 かつお節	白菜・玉ねぎ・えのき 人参・ブロッコリー わかめ・ねぎ キャベツ・青のり	米・上白糖 しょうゆ・みりん 天かす・小麦粉 お好みソース
20	金	牛乳 マンナウエハース	ポークカレー ポパイサラダ りんご	牛乳 ポップコーン（コンソメ味）	豚肉 ツナ 牛乳 コンソメ	玉ねぎ・人参 ケチャップ・グリンピース ほうれん草 りんご	米・じゃが芋・なたね油 カレールー・ウスターソース カレー粉・ごまだれ ポップコーン
21	土	牛乳 星たべよ	チャーハン 大根サラダ 中華スープ	牛乳 ビスコ	豚ミンチ 鶏がらだし 牛乳	玉ねぎ・人参 ねぎ・コーン 大根・パプリカ 椎茸・にら	米・なたね油 しょうゆ 和風ドレッシング ビスコ
23	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 鮭のチャンチャン焼き 高野豆腐の煮物 大根のすまし汁	牛乳 オレンジ寒天	鮭 味噌 高野豆腐 牛乳	キャベツ・人参 玉ねぎ・コーン しょうが・絹さや 大根	米・上白糖 みりん・しょうゆ 寒天 オレンジジュース
24	火	牛乳 マンナビスケット	☆お誕生日メニュー☆ ピラフ・鶏の唐揚げ カラフルサラダ コンソメスープ	牛乳 マシュマロフレーク	ベーコン・コンソメ 鶏肉 ウインナー 牛乳	玉ねぎ・ミックスベジタブル しょうが・ブロッコリー パプリカ・人参 パセリ	米・しょうゆ・みりん 小麦粉・片栗粉・植物油 和風ドレッシング・マシュマロ 無塩バター・コーンフレーク
25	水	牛乳 お野菜ビスケット	ご飯 肉じゃが 白菜の和え物 しめじの味噌汁	牛乳 豆腐ドーナツ	牛肉 味噌 牛乳 豆腐	人参・玉ねぎ グリンピース 白菜 しめじ	米・じゃが芋・なたね油 上白糖・みりん しょうゆ・小麦粉 グラニュー糖・粉糖
26	木	牛乳 たべっ子ベイビー	ご飯 マーボー豆腐 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 ふのきな粉ラスク	豆腐・豚ミンチ 味噌・赤だし 鶏がらだし・牛乳 きな粉	しょうが・玉ねぎ 人参・にら きゅうり・チンゲン菜 コーン	米・なたね油・ごま油 みりん・片栗粉 春雨・上白糖 おつゆ麩・有塩バター
27	金	牛乳 マンナウエハース	ハヤシライス アスパラとコーンのサラダ りんご	牛乳 いちご蒸しパン	牛肉 コンソメ 牛乳 豆乳	マッシュルーム・玉ねぎ 人参・トマト缶 ケチャップ・アスパラ コーン・りんご	米・なたね油 ハヤシフレーク・ごまだれ 小麦粉・上白糖 ストロベリーソース
28	土	牛乳 星たべよ	わかめご飯 豚汁うどん キャベツの和え物	牛乳 マリービスケット	豚肉 揚げ 味噌 牛乳	わかめ御飯(鮭)・人参 玉ねぎ・大根 ねぎ キャベツ	米・うどん こんにゃく・しょうゆ 上白糖 マリービスケット
30	月	牛乳 サッポロポテト	ご飯 白身魚のバター醤油焼き ブロッコリーのサラダ 小松菜の味噌汁	牛乳 マシュマロサンド	ホキ 味噌 牛乳	アスパラ・ブロッコリー コーン・人参 小松菜・玉ねぎ ねぎ	米・しょうゆ みりん・無塩バター 和風ドレッシング・ルヴァンクラッカー マシュマロ
31	火	牛乳 マンナビスケット	☆ハロウィンメニュー☆ ハロウィンライス チキンナゲット・たこさんウインナー かぼちゃのポタージュ・ニコニコゼリー	牛乳 ハロウィンクッキー	コンソメ・鶏肉 チキンナゲット ウインナー 牛乳	玉ねぎ・ミックスベジタブル・アスパラ ケチャップ・のり ブロッコリー・人参 かぼちゃ・パセリ	米・なたね油 コーンクリームスープ・ニコニコゼリー 小麦粉・上白糖 無塩バター・ココア

※　鉄分強化の為、毎週火曜・木曜日に鉄を強化した低脂肪乳を3時のおやつで提供させて頂きます。

★今月の絵本メニューの題材は、
「ハンバーグハンバーグ」です♪

今月の平均給与栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	食塩相当量
乳児	510kcal	18.7g	17.2g	3.4g	1.2g
幼児	540kcal	19.4g	15.9g	4.2g	1.6g