

給食献立表

2021年10月

向こころ保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				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
1・15	金	ロールパン ベーコンとマカロニのスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	牛乳 夕焼けおにぎり 梨	ロールパン、じゃがいも、米、マカロニ、油	牛乳、ヨーグルト、ベーコン、豚肉、しらす	梨、玉葱、キャベツ、人参、かぶ、パセリ
2	土	御飯 鶏の甘辛煮 おかか和え(ほうれん草) 味噌汁(もやし・玉葱・油揚げ)	牛乳 英字ビスケット 木葉せんべい バナナ	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、味噌、油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれん草、もやし、人参、玉葱
4・18	月	御飯 ハンバーグ 野菜ソテー(ブロッコリー) 味噌汁(さつまいも・玉葱)	牛乳 お好み焼き りんご	米、さつまいも、小麦粉、じゃがいも、油、片栗粉、マヨネーズ	牛乳、豚挽、豆腐、味噌、ベーコン、卵、かつお節、桜エビ	玉葱、りんご、ブロッコリー、キャベツ、人参、コーン、あおのり
5・19	火	御飯 鯖の香り焼き 磯和え(小松菜) 豚汁(豚肉・豆腐・大根・人参・里芋・長葱・牛蒡)	牛乳 サンドイッチ 梨	米、食パン、里芋、ごま油	牛乳、鯖、豆腐、豚肉、味噌、スライスチーズ	小松菜、梨、人参、大根、長葱、牛蒡、ブルーベリージャム、海苔
6・20	水	きのこうどん かぼちゃの天ぷら 塩昆布和え(もやし)	牛乳 牛乳 おこめリング甘口しょうゆ味 ソフトケーキ バナナ	干麺、てんぷら粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏肉、バター	バナナ、南瓜、もやし、青梗菜、人参、玉葱、舞茸、しめじ、えのきたけ、塩こんぶ
7・21	木	御飯 鯖の当座煮 牛蒡と人参の炒め煮 味噌汁(なめこ・玉葱・万能葱)	牛乳 りんごマフィン オレンジ	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鯖、卵、味噌、バター	牛蒡、オレンジ、りんご、玉葱、人参、なめこ、万能葱、いんげん、レモン汁
8・22	金	ぶどうパン クリームシチュー 中華サラダ(白菜) ヨーグルト	牛乳 さけ菜飯おにぎり 柿	ぶどうパン、じゃがいも、米、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト、鶏肉、鯖、バター	白菜、柿、玉葱、人参、胡瓜、コーン、ほうれん草
9・23	土	御飯 豚と野菜の炒めもの 里芋の土佐煮 すまし汁(大根・玉葱)	牛乳 ミニハート カルテツおさかなサブレ バナナ	米、里芋、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、かつお節	バナナ、玉葱、大根、人参、にら
11.25	月	カレーライス キャベツとカニカマのサラダ 若布スープ	牛乳 フルーチェ コーンフレーク バナナ	米、じゃがいも、コーンフレーク、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、カニカマ、バター	玉葱、バナナ、キャベツ、人参、胡瓜、若布
12・26	火	きのこ御飯 鯖の塩焼き 大根の煮物 味噌汁(なす・長葱)	牛乳 ミスティック オレンジ	米、食パン、砂糖、油	牛乳、鯖、味噌、油揚げ、きな粉、バター	大根、オレンジ、茄子、人参、長葱、だいこん(葉)、しめじ、椎茸、えのきたけ
13・27	水	ミートソーススパゲティ さつまいものレモン煮 野菜スープ(ほうれん草・玉葱)	牛乳 牛乳 味噌焼きおにぎり 柿	スパゲティ、さつまいも、米、砂糖、小麦粉	牛乳、豚挽、味噌、粉チーズ、ごま	玉葱、柿、ほうれん草、人参、トマトピューレ、ピーマン、マッシュルーム、干ぶどう、レモン汁
14・28	木	御飯 ぶりのかば焼き風 白和え 味噌汁(冬瓜・玉葱)	牛乳 米粉と南瓜のカップケーキ りんご	米、米粉、板こんにゃく、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ぶり、豆腐、豆乳、味噌、ごま	りんご、冬瓜、玉葱、小松菜、人参、南瓜、椎茸
29	金	ロールパン コロケ カリフラワーのマリネ 野菜スープ(水菜・長葱・人参)	牛乳 和風ツナチーズおにぎり 梨	ロールパン、じゃがいも、米、パン粉、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚挽、卵、ハム、ピザ用チーズ、ツナ	カリフラワー、梨、人参、玉葱、水菜、長葱、胡瓜
30	土	御飯 生揚げの野菜あんかけ 茄子の炒めもの 味噌汁(キャベツ・玉葱)	牛乳 いちごちゃんクッキー きなこせんべい バナナ	米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、鶏肉、味噌	バナナ、茄子、玉葱、キャベツ、人参
(おやつ含む)			エネルギー	579kcal	鉄	2.8mg
			たんぱく質	23.4g	カルシウム	281mg
			脂質	18.7g	ビタミンC	37mg
			塩分	2.6g	食物繊維	5.5g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

2021年10月 の給食（後期食）

向こころ保育園

毎日つくもの		午前食		午後食		
		ミルク		ミルク		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	金	ロールパン パンがゆ 豚挽とマカロニのスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	ロールパン 豚挽、キャベツ、玉葱、人参、かぶ、マカロニ コンソメ、塩 じゃが芋、玉葱、パセリ、塩、コンソメ、油 ヨーグルト	しらすがゆ 和え物 味噌汁	米、しらす、人参、玉葱、ピーマン だし、塩、醤油 青梗菜、人参、醤油 麩、人参、だし、味噌
2		土	全粥 つくね煮 おかか和え 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、油、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、人参、かつお節、砂糖、醤油 もやし、玉葱、だし、味噌	全粥 豆腐ステーキ 煮浸し すまし汁 バナナ	米 豆腐、小麦粉、油、醤油、みりん 白菜、人参、だし、砂糖、味噌、みりん なす、人参、玉葱、だし、塩、醤油 バナナ
4	18	月	全粥 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、豆腐、玉葱、片栗粉、塩、油、ソース ケチャップ ブロッコリー、人参、玉葱、油、塩、コンソメ さつまいも、玉葱、だし、味噌	煮込みうどん 厚焼き卵 冬瓜のあんかけ	うどん、人参、玉葱、キャベツ、だし、味噌 卵、だし、塩、醤油、油 冬瓜、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉
5	19	火	全粥 煮魚 磯和え 味噌汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん 小松菜、人参、海苔、醤油 豆腐、大根、人参、里芋、長葱、だし、味噌	食パン パンがゆ そばろ煮 じゃが芋のチーズ蒸し トマトスープ	食パン 鶏挽、人参、玉葱、ピーマン、コンソメ 砂糖、醤油 じゃが芋、チーズ トマト、カリフラワー、玉葱、コンソメ、塩
6	20	水	煮込みうどん 蒸しかぼちゃ 塩昆布和え	うどん、鶏挽、人参、玉葱、青梗菜、だし、砂糖 醤油、みりん、塩 南瓜、塩 もやし、人参、塩昆布、ごま油	全粥 かじきの甘酢煮 茄子のゆかり和え 味噌汁	米 かじき、酢、砂糖、醤油、みりん なす、人参、ゆかり 白菜、玉葱、人参、だし、味噌
7	21	木	全粥 煮魚 さつまいもの炒め煮 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん さつまいも、人参、いんげん、油、砂糖、醤油 人参、玉葱、万能葱、だし、味噌	全粥 肉団子の味噌煮 紅白煮 すまし汁	米 豚挽、玉葱、片栗粉、砂糖、味噌、みりん 大根、人参、だし、砂糖、醤油、塩 小松菜、人参、だし、塩、醤油
8	22	金	食パン パンがゆ クリームシチュー 野菜サラダ ヨーグルト	食パン 鶏挽、じゃが芋、玉葱、人参、バター、小麦粉、牛乳 コンソメ、塩 白菜、人参、胡瓜、醤油 ヨーグルト	全粥 鮭の旨煮 ほうれん草ソテー 味噌汁	米 鮭、人参、玉葱、だし、砂糖、醤油 ほうれん草、人参、玉葱、油、塩、醤油 かぶ、玉葱、だし、味噌
9	23	土	軟飯 豚と野菜の煮物 里芋の土佐煮 すまし汁	米 豚挽、にら、人参、玉葱、ごま油、醤油、砂糖 里芋、人参、砂糖、みりん、醤油、かつお節 大根、玉葱、だし、塩、醤油	全粥 豆腐の中華煮 ごま和え 味噌汁	米 豆腐、人参、青梗菜、油、砂糖、醤油 コンソメ、塩 ブロッコリー、人参、ごま、砂糖、醤油 南瓜、玉葱、だし、味噌
11	25	月	全粥 肉じゃが キャベツとカニカマのサラダ 若布スープ	米 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、醤油 キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、醤油 若布、玉葱、コンソメ、塩	煮込みうどん たらのケチャップ煮 さつまいもスティック バナナ	うどん、人参、玉葱、カリフラワー、だし 塩、醤油 たら、ケチャップ、砂糖、醤油、みりん さつまいも、油、塩 バナナ
12	26	火	全粥 鮭の塩焼き 大根の煮物 味噌汁	米 鮭、塩 大根、葉、人参、だし、砂糖、みりん、醤油、油 なす、長葱、だし、味噌	食パン パンがゆ チキンバーグ 冬瓜のバター煮 野菜スープ	食パン 鶏挽、人参、玉葱、片栗粉、コンソメ、塩 冬瓜、バター、醤油 ブロッコリー、人参、玉葱、コンソメ、塩
13	27	水	ミートうどん さつまいものレモン煮 野菜スープ	うどん、豚挽、玉葱、人参、ピーマン、ソース 小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ、コンソメ、砂糖 塩、粉チーズ さつまいも、レモン汁、砂糖、干しぶどう ほうれん草、玉葱、コンソメ、塩	全粥 炒り豆腐 ごま味噌煮 すまし汁	米 豆腐、玉葱、人参、キャベツ、油、砂糖、醤油 かぶ、だし、ごま、砂糖、味噌、みりん じゃが芋、玉葱、だし、塩、醤油
14	28	木	全粥 煮魚 白和え 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん 豆腐、ごま、砂糖、塩、人参、小松菜、だし みりん、醤油 冬瓜、玉葱、だし、味噌	かぼちゃむしパン ミートボールの野菜煮 ミルクスープ	南瓜、ホットケーキミックス粉、豆乳 豚挽、片栗粉、人参、玉葱、なす、コンソメ、醤油 大根、葉、人参、コンソメ、牛乳、塩
29		金	ロールパン パンがゆ 木葉焼き 温野菜 野菜スープ	ロールパン 豚挽、じゃが芋、玉葱、人参、塩 カリフラワー、胡瓜、人参、塩 水菜、長葱、人参、だし、塩、醤油	全粥 ツナの甘辛煮 野菜炒め 味噌汁	米 ツナ、玉葱、人参、醤油、みりん 白菜、玉葱、人参、油、塩、醤油 青梗菜、玉葱、だし、味噌
30		土	全粥 豆腐のあんかけ 茄子の炒めもの 味噌汁	米 豆腐、玉葱、人参、油、醤油、砂糖、片栗粉、だし なす、人参、玉葱、油、塩、醤油 キャベツ、玉葱、だし、味噌	そばろがゆ だし醤油和え 味噌汁	米、鶏挽、人参、玉葱、にら、だし、塩 醤油、みりん ほうれん草、人参、だし、醤油、砂糖 里芋、人参、だし、味噌

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。

2021年10月 の給食（完了期食）

向こころ保育園

毎日つくもの		午前食		午後食		
		ミルク		ミルク		
日付	曜日	献立名	材料	献立名	材料	
1	15	金	ロールパン パンがゆ 豚挽とマカロニのスープ ジャーマンポテト ヨーグルト	ロールパン 豚挽、キャベツ、玉葱、人参、かぶ、マカロニ コンソメ、塩 じゃが芋、玉葱、パセリ、塩、コンソメ、油 ヨーグルト	夕焼けおにぎり 味噌汁	米、しらす、人参、昆布、みりん、塩、醤油 麩、人参、だし、味噌
2		土	軟飯 つくね煮 おかか和え 味噌汁	米 鶏挽、片栗粉、油、砂糖、醤油、みりん ほうれん草、人参、かつお節、砂糖、醤油 もやし、玉葱、油揚げ、だし、味噌	軟飯 豆腐ステーキ 煮浸し バナナ	米 豆腐、小麦粉、油、醤油、みりん 白菜、人参、だし、砂糖、味噌、みりん バナナ
4	18	月	軟飯 煮込みハンバーグ 野菜ソテー 味噌汁	米 豚挽、豆腐、玉葱、片栗粉、塩、油、ソース ケチャップ ブロッコリー、人参、玉葱、コーン、油、塩、コンソメ さつま芋、玉葱、だし、味噌	煮込みうどん 冬瓜のあんかけ	うどん、人参、玉葱、キャベツ、だし、味噌 冬瓜、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉
5	19	火	軟飯 煮魚 磯和え 味噌汁	米 鮭、砂糖、醤油、みりん 小松菜、人参、海苔、醤油 豆腐、大根、人参、里芋、長葱、だし、味噌	サンドイッチ トマトスープ	食パン、チーズ、ブルーベリージャム トマト、カリフラワー、玉葱、コンソメ、塩
6	20	水	煮込みうどん 蒸しかぼちゃ 塩昆布和え	うどん、鶏挽、人参、玉葱、青梗菜、だし、砂糖 醤油、みりん、塩 南瓜、塩 もやし、人参、塩昆布、ごま油	軟飯 かじきの甘酢煮 茄子のゆかり和え	米 かじき、酢、砂糖、醤油、みりん なす、人参、ゆかり
7	21	木	軟飯 煮魚 さつま芋の炒め煮 味噌汁	米 たら、砂糖、醤油、みりん さつま芋、人参、いんげん、油、砂糖、醤油 人参、玉葱、万能葱、だし、味噌	りんごマフィン すまし汁	小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖 バター、卵、牛乳、りんご、レモン汁 小松菜、人参、だし、塩、醤油
8	22	金	食パン パンがゆ クリームシチュー 野菜サラダ ヨーグルト	食パン 鶏挽、じゃが芋、玉葱、人参、バター、小麦粉、牛乳 コンソメ、塩 白菜、人参、胡瓜、コーン、醤油 ヨーグルト	さけ菜飯おにぎり 味噌汁	米、鮭、塩、ほうれん草、醤油、砂糖 かぶ、玉葱、だし、味噌
9	23	土	軟飯 豚と野菜の煮物 里芋の土佐煮 すまし汁	米 豚挽、にら、人参、玉葱、ごま油、醤油、砂糖 里芋、人参、砂糖、みりん、醤油、かつお節 大根、玉葱、だし、塩、醤油	軟飯 豆腐の中華煮 ごま和え	米 豆腐、人参、青梗菜、油、砂糖、醤油 コンソメ、塩 ブロッコリー、人参、ごま、砂糖、醤油
11	25	月	軟飯 肉じゃが キャベツとカニカマのサラダ 若布スープ	米 鶏挽、人参、玉葱、じゃが芋、砂糖、醤油 キャベツ、胡瓜、人参、カニカマ、塩、マヨネーズ 若布、玉葱、コンソメ、塩	煮込みうどん さつまスティック バナナ	うどん、人参、玉葱、カリフラワー、だし 塩、醤油 さつま芋、油、塩 バナナ
12	26	火	軟飯 鮭の塩焼き 大根の煮物 味噌汁	米 鮭、塩 大根、葉、人参、だし、砂糖、みりん、醤油、油 なす、長葱、だし、味噌	ミスティック 野菜スープ	食パン、きな粉、砂糖、塩、牛乳、バター ブロッコリー、人参、玉葱、コンソメ、塩
13	27	水	ミートソーススパゲティ さつま芋のレモン煮 野菜スープ	スパゲティ、豚挽、玉葱、人参、ピーマン、ソース マッシュルーム、小麦粉、ケチャップ、トマトピューレ コンソメ、砂糖、塩、粉チーズ さつま芋、レモン汁、砂糖、干しぶどう ほうれん草、玉葱、コンソメ、塩	味噌焼きおにぎり すまし汁	米、味噌、砂糖、みりん、ごま じゃが芋、玉葱、だし、塩、醤油
14	28	木	軟飯 煮魚 白和え 味噌汁	米 かじき、砂糖、醤油、みりん 豆腐、ごま、砂糖、塩、人参、小松菜、だし みりん、醤油 冬瓜、玉葱、だし、味噌	米粉と南瓜の カップケーキ りんご	南瓜、米粉、ベーキングパウダー、豆乳 砂糖、塩、バニラエッセンス りんご
29		金	ロールパン パンがゆ 木葉焼き 温野菜 野菜スープ	ロールパン 豚挽、じゃが芋、玉葱、人参、塩 カリフラワー、胡瓜、人参、塩 水菜、長葱、人参、だし、塩、醤油	和風ツナおにぎり 味噌汁	米、ツナ、玉葱、醤油、みりん、チーズ 青梗菜、玉葱、だし、味噌
30		土	軟飯 豆腐のあんかけ 茄子の炒めもの 味噌汁	米 豆腐、玉葱、人参、油、醤油、砂糖、片栗粉、だし なす、人参、玉葱、油、塩、醤油 キャベツ、玉葱、だし、味噌	そぼろがゆ だし醤油和え	米、鶏挽、人参、玉葱、にら、だし、塩 醤油、みりん ほうれん草、人参、だし、醤油、砂糖

* 材料の都合により献立が変更になることがあります。