



10月 給食・おやつ献立表

2021年9月25日
 フラワーチャイルド保育園
 園長 大森 靖友
 栄養士 吉原 貴美
 調理師 岩淵 美穂子

日 曜	給食	おやつ	血や肉になる	熱や力になる	調子をととのえる
1 金	いんげんミートローフ ご飯 ゆでブロッコリー マッシュポテト 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) さつまいも蒸しパン	普通牛乳 ふたひき肉 鶏卵 鶏ささ身	パン粉 三温糖 有塩バター 精白米 じゃがいも ホットケーキミックス 調合油 さつまいも	たまねぎ さやいんげん トマトケチャップ コーン缶詰粒 ブロッコリー パセリ にんじん こまつな だいこん ぶなしめじ 長ねぎ りょくとうもやし レーズン
4 月	赤魚の照り焼き ご飯 切り干し大根の煮物 漬物 みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーチェ	普通牛乳 あこうだい さつま揚げ 鶏ひき肉 プレーンヨーグルト	三温糖 精白米 調合油 いりごま さつまいも オレンジゼリー	しょうが 生わかめ 切干しだいこん こまつな にんじん 生しいたけ なす きゅうり たまねぎ いら だいこん いちごジャム レーズン
5 火	チャプチェ風 ご飯 ステックさつまいも トマトサラダ かき卵汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) 米粉の蒸しパン	普通牛乳 ふたもも(赤肉) 鶏卵	はるさめ 精白米 さつまいも グラニュー糖 調合油 三温糖 米粉	にんじん たまねぎ いら 青ピーマン だいずやし トマト にんにくにんじん 生しいたけ 長ねぎ
6 水	ミートソースパスタ なすのオリーブ焼き かぼちゃポタージュ フルーツヨーグルト	牛乳(10時) 牛乳(3時) 中華粥	普通牛乳 ふたひき肉 生クリーム プレーンヨーグルト 若鶏むね(皮なし)	マカロニ・スバゲティ オリーブ油 三温糖 精白米	たまねぎ トマトケチャップ セロリー にんじん ホールトマト なす かぼちゃ パナナ レーズン みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶 長ねぎ しょうが
7 木	炒飯 コーンバター キャベツの漬物 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) パンナコッタ	普通牛乳 焼き豚 なたと 鶏卵 若鶏もも皮なし 生クリーム ゼラチン	精白米 有塩バター ごま油 三温糖	にんじん 長ねぎ コーン缶詰粒 ほうれんそう キャベツ 塩昆布 にんじん たまねぎ 生しいたけ いら りょくとうもやし いちごジャム
8 金	☆手作りお弁当の日☆	牛乳(10時) 牛乳(3時) ミニデニッシュ	普通牛乳	ミニデニッシュ	
11 月	カレイの煮付け ご飯 さつまいもとりんごのサラダ ナスの揚げ浸し みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ココア蒸しパン	普通牛乳 まがれい プロセスチーズ かつお節 甘みそ 調整豆乳	三温糖 精白米 さつまいも マヨネーズ いりごま オレンジゼリー ホットケーキミックス 調合油	しょうが 生わかめ レーズン りんご なす しその葉 にんじん ぶなしめじ だいこん こまつな 生しいたけ たまねぎ
12 火	マーボー豆腐丼 野菜ともやしのナムル 中華スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナ	普通牛乳 絹ごし豆腐 ふたひき肉 甘みそ	くず粉 精白米 三温糖 ごま油	長ねぎ こまつな 生しいたけ にんじん にんにくしょうが コーン缶詰粒 ほうれんそう りょくとうもやし たまねぎ にんじん 生わかめ パナナ
13 水	チキン南蛮 ご飯 トマト 茹でキャベツ 粉ふきいも 野菜スープ 梨	牛乳(10時) 牛乳(3時) ステックさつまいも	普通牛乳 鶏もも 鶏卵 ロースハム	調合油 マヨネーズ 薄力粉 三温糖 精白米 じゃがいも さつまいも グラニュー糖	たまねぎ ピクルス トマト キャベツ にんじん だいこん ほんしめじ いら なし
14 木	鮭のバター焼き ご飯 かぼちゃサラダ わかめみそ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) レーズン入りコーンフレーク	普通牛乳 ベにざけ クリーム チーズ ホイップクリーム 甘みそ 木綿豆腐 油揚げ	有塩バター 精白米 コーンフレーク	エリンギ たまねぎ かぼちゃ レーズン きゅうり にんじん 長ねぎ 生しいたけ ごぼう 生わかめ だいこん
15 金	♥お誕生日会お楽しみ給食♥ クリームシチュー デニッシュパン ゆで野菜 チーズ フルーツゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) さつまいもケーキ	普通牛乳 若鶏ももから揚げ(皮なし) プロセスチーズ	有塩バター じゃがいも デニッシュ(デニッシュ) オレンジゼリー さつまいも ホットケーキミックス 三温糖	にんじん コーン缶詰粒 たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー みかん缶詰 バインアップル缶詰 白桃缶
18 月	五目まぜごはん きゅうりの漬物 はんぺんのチーズ焼き みそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) パナナスコーン	普通牛乳 油揚げ 若鶏もも皮なし はんぺん プロセスチーズ 甘みそ 若鶏ささ身 プレーンヨーグルト	精白米 いりごま 三温糖 マヨネーズ オレンジゼリー ホットケーキミックス 有塩バター	生しいたけ こまつな ごぼう にんじん きゅうり 塩昆布 あおのり キャベツ いら パナナ
19 火	二色丼 春雨サラダ チーズ 野菜スープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ふかしさつまいも	普通牛乳 鶏卵 鶏ひき肉 ロースハム プロセスチーズ 若鶏ささ身	三温糖 精白米 はるさめ オリーブ油 さつまいも	たまねぎ にんじん みかん缶詰 きゅうり キャベツ 生しいたけ かぼちゃ
20 水	野菜たっぷり酢豚 ご飯 キャベツの和え物 中華スープ オレンジ	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーツゼリー	普通牛乳 ふたもも(赤肉) かつお節 若鶏ささ身	片栗粉 三温糖 精白米 いりごま オレンジゼリー	たまねぎ 生しいたけ 青ピーマン トマトケチャップ にんじん にんにく かぼちゃ キャベツ にんじん きゅうり 長ねぎ いら 生わかめ コーン缶詰粒 オレンジ レモン果汁 みかん缶詰 バインアップル缶詰
21 木	秋野菜カレーライス 大根のバリバリ漬け マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳(10時) 牛乳(3時) ゴマラスク	普通牛乳 若鶏むね(皮なし) まぐろ水煮缶詰(白)	じゃがいも 精白米 マカロニ・スバゲティ マヨネーズ フランスパン ごま有塩バター 三温糖	たまねぎ にんじん かぼちゃ だいこん ゆでスイートコーン きゅうり 赤ピーマン 生しいたけ キャベツ ほうれんそう
22 金	野菜たっぷり焼きうどん ピクルス 野菜スープ りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) わかめおにぎり	普通牛乳 ふたローズ(赤肉) 鶏もも(皮なし) 木綿豆腐 焼きさけ	ゆでうどん 調合油 精白米 いりごま	にんじん たまねぎ キャベツ 生しいたけ 青ピーマン だいこん にんじん ほんしめじ ごぼう 長ねぎ こまつな りんご 生わかめ
25 月	鯖のかば焼き ご飯 さくさく長芋 チーズみそ汁 ゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) りんご おせんべい	普通牛乳 さば プロセスチーズ 甘みそ	三温糖 精白米 ながいも オリーブ油 さつまいも オレンジゼリー しょうゆ せんべい	だいこん にんじん ぶなしめじ いら たまねぎ 生しいたけ りんご
26 火	野菜たっぷりしょうが焼き丼 梅酢大根なめこ汁	牛乳(10時) 牛乳(3時) フルーツヨーグルト	普通牛乳 ふたローズ(赤肉) 赤色辛みそ 木綿豆腐 ヨーグルト	精白米	にんにく 青ピーマン しょうが たまねぎ りんご きゅうり だいこん 長ねぎ 生わかめ なめこ パナナ オレンジ りんご
27 水	かぼちゃのグラタン コッペパン ブロッコリーのペペロンチーノ コンソメスープ グレープフルーツ	牛乳(10時) 野菜フルーツジュース(3時) パンナコッタ	普通牛乳 プロセスチーズ 若鶏もも皮なし ベーコン ホイップクリーム	薄力粉 有塩バター マカロニ・スバゲティ じゃがいも ロールパン 三温糖	かぼちゃ ほんしめじ たまねぎ ブロッコリー にんじん 黄ピーマン キャベツ だいこん セロリー グレープフルーツ いちごジャム
28 木	小松菜の手作りふりかけ ご飯 大根と豚肉の照り煮 ポテトサラダ みそ汁 りんご	牛乳(10時) 牛乳(3時) おふすなック	普通牛乳 しらす干し かつお節 ふたもも(赤肉) ロースハム 油揚げ	三温糖 いりごま 精白米 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ さつまいも 釜焼き 調合油	こまつな にんじん 乾ひじき だいこん たまねぎ きゅうり 生しいたけ なす 長ねぎ りんご あおのり
29 金	▲秋祭りメニュー▲鶏の唐揚げ ご飯 フライドポテト トマト 野菜スープ カップゼリー	牛乳(10時) 牛乳(3時) ポップコーン	普通牛乳 若鶏むね(皮なし) 鶏卵	調合油 薄力粉 精白米 じゃがいも オレンジゼリー ポップコーン	にんにく あおのり トマト たまねぎ にんじん ごぼう ほんしめじ えのきたけ 生わかめ

※10時牛乳は未満児のみです。都合により変更する場合があります。
 ※土曜献立は別紙にて配布しています。
 ※アレルギー献立
 ※オレンジ文字→卵・マヨネーズ未使用 除去食提供

3歳未満児	456kcal	18.5g	14.6g	1.3g
3歳以上児	537kcal	21.5g	16.2g	1.6g