

10月 給食献立表

令和 8年

りせ相模大野保育園inプラウドタワー相模大野クロス

日 曜	屋 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
1 木	チキンカレーライス ちくわときゅうりの胡麻和え わかめとたまねぎのスープ バナナ	麦茶 ウエハース 牛乳 きな粉蒸しパン	・鶏もも肉・ ・焼き竹輪 ・普通牛乳 ・きな粉	・精白米・いりごま・調合油 ・砂糖・ごま油・マーガリン ・じゃがいも・薄力粉	・にんじん ・きゅうり ・りょくとうもやし・たまねぎ ・乾わかめ・みかん缶詰
2 金	ご飯 チンジャオロース 春雨サラダ 豆腐のスープ りんご	麦茶 クラッカー 牛乳 ココアクッキー	・豚肉 ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・調合油・片栗粉 ・ごま油・砂糖 ・緑豆はるさめ ・薄力粉・マーガリン	・青ピーマン・たけのこ ・キャベツ・にんじん・きゅうり ・ねぎ・りんご
3 土	スタミナ丼 エリンギのスープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー センべい	・豚肉 ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・なたね油・砂糖 ・せんべい・ゼリー	・たまねぎ・なす・にら・にんにく ・しょうが・エリンギ・青ねぎ・オレンジ
5 月	ご飯 照り焼きつくね コロコロ野菜の納豆和え じゃがいもとキャベツの味噌汁 ゼリー	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 すなっ魅	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・納豆・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・砂糖・じゃがいも ・車ふ・ゼリー・マーガリン	・長ねぎ・乾ひじき・にんじん ・だいこん・ブロッコリー・キャベツ ・しょうが
6 火	ご飯 鯖の塩焼き 切干大根の煮物 えのきと厚揚げの味噌汁 柿	麦茶 ビスケット 牛乳 フルーツカクテル	・さば・焼き竹輪・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・オレンジゼリー	・切干しだいこん・にんじん ・さいやいんげん・こねぎ・えのきたけ ・かき・白桃缶・みかん缶詰 ・パインアップル缶詰・たまねぎ
7 水	ちゃんぽんうどん 大根とじゃがいものそぼろ煮 バナナ ヨーグルト	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 しらすわかめおにぎり	・豚肉・ヨーグルト ・煮しらかまぼこ・しらす ・淡色辛みそ・豆乳 ・鶏ひき肉・普通牛乳	・うどん・なたね油 ・じゃがいも・調合油 ・精白米 ・砂糖	・キャベツ・りょくとうもやし ・にんじん・にら・だいこん ・グリーンピース・バナナ ・わかめごはんの素
8 木	ご飯 鶏肉のネギみそ焼き ブロッコリーの胡麻サラダ 玉ねぎとわかめのすまし汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 チーズクッキー	・若鶏もも皮なし ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・パルメザンチーズ	・精白米・マヨドレ・砂糖 ・いりごま・ごま油 ・薄力粉 ・マーガリン	・ブロッコリー・にんにく ・にんじん・カットわかめ・たまねぎ ・みかん缶詰
9 金	ご飯 チャブチエ キャベツサラダ 中華風スープ パイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 パナナブレッド	・豚肉 ・普通牛乳	・精白米・緑豆はるさめ ・ごま油・砂糖・マヨドレ ・薄力粉・マーガリン ・片栗粉	・にんじん・パインアップル缶詰 ・だいずもやし・たけのこ・バナナ ・しいたけ・たまねぎ・青梗菜 ・にんにく・キャベツ・きゅうり
10 土	けんちんうどん ポテトサラダ バナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー センべい	・豚肉 ・木綿豆腐・普通牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・調合油 ・じゃがいも・マヨドレ ・せんべい・ゼリー	・ごぼう・だいこん・こまつな ・長ねぎ・にんじん・きゅうり ・バナナ
13 火	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 ひじきと豆腐のサラダ 小松菜と油揚げの味噌汁 オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 キラキラゼリー	・若鶏むね ・木綿豆腐・削り節 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・調合油・砂糖 ・ピーチゼリー・青りんごゼリー	・だいこん・にんじん・乾ひじき ・キャベツ・こまつな ・いんげん・オレンジ・パイン缶
14 水	秋野菜カレーライス ビーフンサラダ ワカメスープ ヨーグルト	麦茶 クラッカー 牛乳 さつまいものおやつ (おたのしみト)	・豚肉・普通牛乳 ・プレーンヨーグルト ・こしあん	・精白米・調合油・じゃがいも ・ビーフン・ごま油 ・砂糖・さつまいも	・にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ ・エリンギ・トマトケチャップ ・にんじん・きゅうり・長ねぎ ・乾わかめ
15 木 誕生 白米	キャロットライス 鮭フライ スパゲティサラダ レタスとコーンのスープ ぶどうゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 お誕生日ケーキ	・さけ・魚肉ソーセージ ・普通牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン・調合油 ・薄力粉・パン粉・ゼリー ・スパゲティ・砂糖	・にんじん・きゅうり・にんじん ・キャベツ・レタス・たまねぎ ・冷凍コーン・オレンジ・かき
16 金	食パン じゃがいもとツナのグラタン きのこブロッコリーのサラダ ジュリアンスープ 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ひじきご飯おにぎり	・ツナ ・プロセスチーズ ・普通牛乳・乳酸菌飲料 ・油揚げ	・食パン・いりごま・調合油 ・マカロニ・砂糖・精白米 ・じゃがいも・薄力粉 ・マーガリン・パン粉	・コーン・たまねぎ ・ブロッコリー・ぶなしめじ ・にんじん・セロリー・乾ひじき
17 土	中華丼 豆腐とチンゲン菜のスープ りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー センべい	・豚肉 ・木綿豆腐・普通牛乳	・精白米・ごま油・片栗粉 ・ゼリー・せんべい	・はくさい・にんじん ・りょくとうもやし・チンゲンサイ ・りんご
19 月	ご飯 豆腐ハンバーグ 切干大根のサラダ 鮭とたまねぎのすまし汁 みかん缶	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 みそポテ	・ぶたひき肉・鶏ひき肉 ・木綿豆腐・普通牛乳 ・ロースハム・淡色辛みそ	・精白米・パン粉・調合油 ・いりごま・ごま油・砂糖 ・おつゆ鮭・じゃがいも ・車ふ・じゃがいも	・たまねぎ・トマトケチャップ ・切干しだいこん・きゅうり・みかん缶 ・にんじん・りょくとうもやし
20 火	きつねうどん ブロッコリーとツナのサラダ バナナ ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 青菜と鮭のおにぎり	・油揚げ・ツナ ・普通牛乳・さけ	・うどん ・マヨドレ ・精白米・砂糖・いりごま	・こねぎ・ブロッコリー・にんじん ・バナナ・こまつな
21 水	ご飯 れんこんと豚肉の炒め煮 小松菜とやしのお浸し だいこんと油揚げの味噌汁 パイン缶	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 きなこマカロニ	・豚肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・きな粉	・精白米・調合油・砂糖 ・マカロニ	・れんこん・さいやいんげん・こまつな ・にんじん・りょくとうもやし ・だいこん・パインアップル缶詰
22 木	ご飯 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草の磯部和え さつまいもとごぼうの味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 牛乳 小豆蒸しパン	・若鶏もも・鶏卵 ・淡色辛みそ	・精白米・さつまいも ・砂糖・ゼリー・つぶあん ・薄力粉・調合油	・たまねぎ・ほうれんそう・にんじん ・りょくとうもやし・焼きのり ・ごぼう・れんこん
23 金	ご飯 鮭の韓国風照り焼き 彩り野菜のナムル なめこのすまし汁 りんご	麦茶 クラッカー 麦茶 フルーツヨーグルト	・あじ ・プレーンヨーグルト	・精白米・いりごま・砂糖 ・ごま油	・長ねぎ・こねぎ・にんにく・みかん缶詰 ・にんじん・ほうれんそう・バナナ ・りょくとうもやし・なめこ・パイン缶 ・たまねぎ・こまつな・りんご
24 土	和風ツナスパゲティ 洋風スープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー センべい	・ツナ ・普通牛乳・ヨーグルト	・スパゲティ ・調合油・じゃがいも ・せんべい・ゼリー	・たまねぎ・にんじん ・ブロッコリー・オレンジ
26 月	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ たまねぎとえのきのスープ みかん	麦茶 野菜おせんべい 牛乳 いちごジャムケーキ	・木綿豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・砂糖・片栗粉 ・緑豆はるさめ・ごま油 ・ゼリー・マーガリン ・薄力粉・いちごジャム	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・キャベツ ・きゅうり・えのきたけ
27 火	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き 三色サラダ 小松菜としめじのスープ ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 きな粉トースト	・若鶏もも ・普通牛乳	・精白米・マヨドレ・ごま油 ・砂糖・マーガリン ・食パン	・コーン・キャベツ・にんじん ・きゅうり・こまつな・ほんしめじ ・みかん
28 水	ご飯 肉じゃか ごぼうサラダ さつまいもとたまねぎの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 ソフトせんべい 牛乳 ハロウィンのかぼ ちゃプリン	・木綿豆腐・鶏ひき肉 ・鶏卵・淡色辛みそ ・乳酸菌飲料・普通牛乳	・精白米・砂糖・調合油 ・いりごま・さつまいも ・マヨドレ・じゃがいも ・しらたき	・にんじん・長ねぎ・ごぼう ・たまねぎ・きゅうり ・かぼちゃ
29 木	麦ご飯 鮭のつけ焼き ひじきのチーズサラダ 切り干し大根の味噌汁 みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 ナポリタン	・鮭・プロセスチーズ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・押麦・マヨドレ ・砂糖 ・スパゲティ	・乾ひじき・きゅうり・にんじん ・りょくとうもやし・切干しだいこん ・乾わかめ・みかん缶詰・たまねぎ ・青ピーマン・トマト・しょうが・マッシュルーム
30 金	ハヤシライス わかめとコーンのサラダ たまねぎとえのきのスープ パイン缶	麦茶 クラッカー 牛乳 ココアすなっ魅	・豚肉 ・普通牛乳	・精白米・調合油・いりごま ・ごま油 ・鮭	・たまねぎ・にんじん・えのき ・マッシュルーム・にんにく・トマト缶 ・かぼちゃ・コーン・パイン缶 ・カットわかめ・きゅうり・キャベツ
31 土	さっぱりねぎしょうが豚丼 具だくさん味噌汁 オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 ゼリー センべい	・豚肉・淡色辛みそ ・普通牛乳・ゼラチン	・精白米・調合油 ・じゃがいも・砂糖 ・せんべい・ゼリー	・長ねぎ・しょうが・チンゲンサイ ・にんじん・たまねぎ・オレンジ

基準栄養量	エネルギー	たんぱく質	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
498kcal	518kcal	21.3g	14.4g	240mg	2.2mg	182μg	0.28mg	0.31mg	16mg	3.6g	1.6g
※ 10月平均栄養量	498kcal	19.8g	14.4g	209mg	2.6mg	156μg	0.34mg	0.35mg	28mg	5.0g	1.6g

※ 食料の調達状況により、メニュー変更になる場合があります