

🍓+🍌+🐣+🌸+ 10月の給食だよ 🍌+🐣+🌸+🍓

吉岡町第三保育園 0279-54-1121

| 日曜 | 10時おやつ | 昼食 | 3時おやつ | 主な食材 |
|------|--------------------|--|-------------------------|--|
| 1 木 | ヨーグルト | 栗ご飯 さんまの塩焼き サラダ ふわふわ雲スープ りんご | ★食育の日 ☆お月見団子 牛乳 | ヨーグルト 精白米 くりいりごま 骨なしさんま レタス きゅうり コーン缶詰粒 和風ドレッシング ほうれんそう えのきたけ たまねぎ 鶏卵 エビボール りんご 砂糖 片栗粉 上新粉 白玉粉 すりごま 普通牛乳 |
| 2 金 | 雪の宿 飲むヨーグルト | 親子丼 即席漬け トマト 麦茶 | にこにこパン 牛乳 | 雪の宿 ドリンクヨーグルト にんじん たまねぎ ゆでさやいんげん 若鶏もも 砂糖 鶏卵 精白米 キャベツ きゅうり 塩昆布 ごま油 トマト クリームパン 普通牛乳 |
| 3 土 | まがりせんべい 飲み物 | パン 牛乳 | クリームブッセ りんごジュース | |
| 5 月 | 梨 | ご飯 炒り豆腐 彩りサラダ ミニトマト 牛乳 | ☆加加トト 麦茶 | なし 精白米 充てん豆腐 にんじん 干しいたけ 根深ねぎ ゆでさやえんどう 鶏卵 調合油 砂糖 なたしレタス きゅうり まぐろ油漬缶詰 だいずもやし 和風ドレッシング コーン缶詰粒 ミニトマト 普通牛乳 食パン ショルダーベーコン たまねぎ マヨネーズ スキムミルク |
| 6 火 | プチダノン | ご飯 ぶりの焼肉風 柿 ミモザサラダ きこりスープ | コーンフレーク 牛乳 | プチダノン 精白米 ぶり 焼肉のタレ いりごま 根深ねぎ レタス きゅうり 鶏卵 コーン缶詰粒 フレンチドレッシング ぶなしめじ えのきたけ ゆでたけのこ キャベツ 生しいたけ たまねぎ オリーブ油 にんにく 鶏ひき肉 にんじん かき コーンフレーク (ブラウンシュガー) 普通牛乳 |
| 7 水 | バナナ | けんちんうどん ミニショーロンポー ブロッコリー キャンディチーズ | ☆おにぎり (鮭わかめ) 麦茶 | バナナ ぶたばら ごぼう にんじん だいこん 板こんにゃく 充てん豆腐 さといも 調合油 ゆでうどん ミニショーロンポー ブロッコリー マヨネーズ コーン缶詰粒 調整豆乳 キャンディチーズ (F e) 混ぜ込み鮭わかめ 精白米 焼きのり |
| 8 木 | 食べっ子動物 乳酸菌飲料 | ご飯 チキンカレー 福神漬け 五色和え 梨 牛乳 | ☆きなこ揚げパン オレンジジュース | 食べっ子動物 乳酸菌飲料 精白米 若鶏もも にんじん たまねぎ ぶなしめじ 調合油 スキムミルク トマトピューレ エリンギ マッシュルーム 水煮缶詰 有塩バター 福神漬け ほうれんそう もやし コーン缶詰粒 まぐろ油漬缶詰 砂糖 いりごま ごま油 なし 普通牛乳 コッパン きな粉 オレンジジュース |
| 9 金 | 揚げせんべい りんごジュース | 親子運動会(2・3歳児) ご飯 鯖の味噌煮 もやしゴマサラダ とろみ中華スープ グレープフルーツ | ☆フルヨーグルト | 揚げせんべい りんごジュース 精白米 さば しょうが 淡色辛みそ 砂糖 だいずもやし きゅうり ロースハム すりごま にんじん ゆでたけのこ ぶなしめじ かにかまぼこ えのきたけ こねき 片栗粉 塩わかめ グレープフルーツ プレーンヨーグルト みかん缶詰 もも缶詰 バインアップル缶詰 バナナ さくらんぼ缶詰 グラニュー糖 スキムミルク |
| 10 土 | | 親子運動会(4・5歳児) | | |
| 12 月 | まがりせんべい 飲むヨーグルト | ご飯 ハンバーグ 牛乳 キャベツとわかめのサラダ トマト | バナナ | まがりせんべい ドリンクヨーグルト 精白米 ハンバーグ キャベツ 塩わかめ コーン缶詰粒 和風ドレッシング トマト 普通牛乳 バナナ |
| 13 火 | アスパラギンビス 牛乳 | ご飯 めかじきのステーキ かみかみサラダ わかめスープ グレープフルーツ | ごませんべい ココアワッフル 麦茶 | アスパラギンビス 普通牛乳 精白米 めかじき 片栗粉 調合油 砂糖 たまねぎ だいこん きゅうり にんじん ささいか まぐろ油漬缶詰 マヨネーズ 塩わかめ 根深ねぎ いりごま 生しいたけ ごま油 グレープフルーツ ごませんべい ココアワッフル |
| 14 水 | りんご | ハートポテト スパゲティ ミニオムレツ ジャーマンポテト チーズかまぼこ | ☆おからパン ジョア | りんご トマトピューレ にんじん たまねぎ ぶなしめじ マッシュルーム 水煮缶詰 シーフードミックス ショルダーベーコン にんにく オリーブ油 マカロニ スパゲティ ミニオムレツ じゃがいも パセリ 有塩バター チーズかまぼこ ホットケーキミックス おから プレーンヨーグルト スキムミルク ウィナーソーセージ コーン缶詰粒 プロセスチーズ マヨネーズ ジョア |
| 15 木 | ヨーグルト | ご飯 厚揚げの味噌炒め煮 ころころきゅうり パイン缶 麦茶 | ☆ふかしさつまいも 牛乳 | ヨーグルト 精白米 生揚げ ぶたロース ゆでたけのこ 生しいたけ 青ピーマン にんじん たまねぎ しょうが 調合油 砂糖 淡色辛みそ きゅうり バインアップル缶詰 さつまいも 普通牛乳 |
| 16 金 | ごませんべい 乳酸菌飲料 | ご飯 アジフライ 線キャベツ ひじきの炒り煮 オレンジ 麦茶 | ☆黒糖アップケーキ 牛乳 | ごませんべい 乳酸菌飲料 精白米 アジフライ 調合油 キャベツ ひじき にんじん 油揚げ 板こんにゃく 生しいたけ 焼き竹輪 砂糖 大豆水煮缶詰 ゆでさやえんどう オレンジ 強力粉 黒砂糖 スキムミルク レーズン 普通牛乳 |
| 17 土 | 青のりせんべい 飲み物 | パン 牛乳 | ニ原宿トッ 飲むヨーグルト | |
| 19 月 | バームクーヘン オレンジ | ご飯 プルコギ風焼肉 サラダ 梨 麦茶 | ☆なんきん白玉 牛乳 | バームクーヘン オレンジ 精白米 ぶたもも たまねぎ にんじん 青ピーマン 葉ねぎ ぶなしめじ ごま油 砂糖 調合油 しょうが にんにく いらしらす きゅうり コーン缶詰粒 和風ドレッシング なし 白玉粉 冷凍くりかぼちゃ 黒砂糖 きな粉 スキムミルク 普通牛乳 |
| 20 火 | クリーム 飲むヨーグルト | ご飯 味噌麻婆豆腐 パンサンスー 金時豆の煮物 牛乳 | ☆マドレーヌ 麦茶 | クリーム ドリンクヨーグルト 精白米 ぶたひき肉 たまねぎ 充てん豆腐 根深ねぎ にんじん もやし ごま油 砂糖 赤色辛みそ 淡色辛みそ 片栗粉 しょうが にんにく 青ピーマン はるさめ ロースハム きゅうり いりごま 金時豆 普通牛乳 ホットケーキミックス 鶏卵 メープル風シロップ 有塩バター スキムミルク |
| 21 水 | バナナ | 野菜とんこつラーメン 比留まい 大根サラダ キャンディチーズ | ☆焼きおにぎり (味噌) 麦茶 | バナナ 中華めん なたしレタス コーン缶詰粒 キャベツ にんじん ロースハム 青ピーマン だいずもやし 調合油 きくらげラメス (とんこつ) エビシューマイ だいこん きゅうり マヨネーズ キャンディチーズ (F e) 精白米 淡色辛みそ |
| 22 木 | 青のりせんべい 乳酸菌飲料 | ご飯 ドライカレー 福神漬け キャベツの酢の物 パイン缶 麦茶 | ケーキ 牛乳 | あおのりせんべい 乳酸菌飲料 精白米 ぶたひき肉 たまねぎ にんにく しょうが 青ピーマン レーズン にんじん 薄力粉 トマトピューレ 調合油 砂糖 スキムミルク 福神漬け キャベツ 塩わかめ かにかまぼこ バインアップル缶詰 チョコケーキ 普通牛乳 |
| 23 金 | プチダノン | バイキング給食 | ゼリー | ♪お楽しみ給食です♪ アレルギー児は個別に対応します。 |
| 24 土 | 雪の宿 飲み物 | パン 牛乳 | クレープ りんごジュース | |
| 26 月 | ドーナツ 麦茶 | 防災訓練・非常食体験 (ごはん・カレー・フルーツポンチ) | 食べっ子動物 飲料水 | 給食と3時のおやつはアレルギー対応食です。 |
| 27 火 | りんご | ご飯 ハヤシライスルウ 福神漬け じゃこサラダ ミニトマト 牛乳 | エビカツサンド 飲むヨーグルト | りんご 精白米 ぶたロース マッシュルーム 水煮缶詰 にんじん たまねぎ 調合油 トマトピューレ スキムミルク 福神漬け 塩わかめ キャベツ しらす干し 砂糖 ごま油 きゅうり ミニトマト 普通牛乳 ロールパン サラダな マヨネーズ トマトケチャップ エビカツ ドリンクヨーグルト |
| 28 水 | えびの華 飲むヨーグルト | 焼きそば たこ焼き サラダ 柿 麦茶 | ☆スコーン 牛乳 | 揚げせんべい ドリンクヨーグルト キャベツ にんじん 生しいたけ だいずもやし 青ピーマン ぶたロース 調合油 あおのり たまねぎ 焼きそば たこ焼き 削り節 レタス きゅうり コーン缶詰粒 和風ドレッシング かき ホットケーキミックス 普通牛乳 有塩バター スキムミルク レーズン 砂糖 |
| 29 木 | 星たべよ 牛乳 | ご飯 焼き鮭 ブロッコリー ころころポテト パンプキンスープ | ヨーグルト | 塩せんべい 普通牛乳 精白米 塩ざけ ブロッコリー マヨネーズ コーン缶詰粒 調整豆乳 じゃがいも 調合油 あおのり くりかぼちゃ たまねぎ マッシュルーム 水煮缶詰 にんじん スキムミルク ヨーグルト |
| 30 金 | ヨーグルト | ご飯 鶏肉の照り焼き ごぼうサラダ ミネストローネスープ オレンジ | ☆味噌蒸しパン 麦茶 | ヨーグルト 精白米 若鶏もも にんにく しょうが ごぼう にんじん マヨネーズ まぐろ油漬缶詰 いりごま きゅうり スキムミルク 大豆水煮缶詰 たまねぎ オリーブ油 トマトピューレ パセリ セロリ ショルダーベーコン オレンジ 蒸しパンミックス 淡色辛みそ 砂糖 |
| 31 土 | えびの華 飲み物 | パン 牛乳 | パンケーキ オレンジジュース | |

平均給与栄養量
未満児 エネルギー：563kcal たんぱく質：18.9g 脂質：17.3g カルシウム：254mg 鉄：2.2mg
以上児 エネルギー：601kcal たんぱく質：21.3g 脂質：19.2g カルシウム：256mg 鉄：2.7mg

☆マークのついたおやつは手作りです。 ※材料の都合により献立が変わることがあります。
◇今月の食育の日は1日です。十五夜に合わせてお月見団子を作ります。身支度を整えて臨みましょう！！