



令和3年 10月

# 給食献立予定表

社会福祉法人南河学園 附属国分保育園

1日(金)	2日(土)	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)
ミルクスティック	ウエハース	カステラ	ウエハース	ヨーグルト	かりんとう	ポ一口
手作りふりかけごはん 豆腐のつくね焼き キャベツのごま和え 梅菜汁 果物	牛乳 他人丼 炒り大豆、小魚 果物	ごはん 豚じゃが ブロッコリーのおかか和え 豆腐のみそ汁 果物	ごはん カレーの蒲焼 五目きんぴら 五色汁 果物	ごはん 手作り野菜がんとどき 海藻サラダ みそスープ 果物	ごはん 鶏のやわらか揚げつけ 粉まぜの卵とじ きのこのみそ汁 果物	ごはん しやものフライ 土佐酢和え ほうれん草の白のみそ汁 果物
五分づき米 ちりめんじゃこ かつお節 ごま油 のり しょうゆ 塩 キャベツ きゅうり にんじん ごま しょうゆ 三連糖 しょうゆ	五分づき米 しょうゆ みりん 三連糖 炒り大豆 小魚 果物	五分づき米 ごま油 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 ごま油 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 わかめ キャベツ もやし ごぼう にんじん しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 粉まぜ 鶏肉 三連糖 しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 ほうれん草 きゅうり たまねぎ しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ
手作りわらびもち	ビスケット	手作りおさつチップス	おせんべい、炒り大豆、小魚	バナナチップ、ビスケット	手作りクロックムッシュ	ごんぼ、ブリッツ

9日(土)	11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)	16日(土)
野菜スティック	バナナチップ	プリン	あられ	ブリッツ	ラムネ	ポ一口
牛乳 親子丼 炒り大豆、小魚 果物	ごはん 高野豆腐の柳川風 大根サラダ かぼちゃの豆乳みそ汁 果物	ごはん 鮭のてりやき 干草和え キャベツのみそ汁 果物	ごはん マーボー豆腐 ペイクドじゃが 中華和え ワンタンスープ 果物	ゆかりごはん きのこのオムレツ ツナサラダ ポパイスープ 果物	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草とじきの ごま和え かぶのみそ汁 果物	牛乳 たまごとうどん 炒り大豆、小魚 果物
五分づき米 卵 豚肉 たまねぎ ごぼう にんじん しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 ごま油 高野豆腐 ごぼう たまねぎ しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 さけ しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 ゆかり きのこ ツナ ごま ポパイ しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 さば ほうれん草 ごま しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	ゆかり たまご ほうれん草 かぼちゃ しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ
おせんべい	手作り五平餅風	チーズ、ミルクスティック	おかき、炒り大豆、小魚	手作りバスプーサ	ブルーン、クラッカー	ビスケット



令和3年 10月

# 給食献立予定表

社会福祉法人南河学園 附属国分保育園

18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)	23日(土)	25日(月)
ブリッツ	カステラ	ゼリー	ポ一口	ウエハース	クラッカー	ひじきスティック
スタミナコーンラーメン ちくわの照り揚げ かニ糖の中華和え 果物	ごはん かぼちゃグラタン キャベツのおかか和え 白菜スープ 果物	ごはん いわしのフライ きゅうりの酢の物 豆腐とわかめのみそ汁 果物	たきこみごはん 豆腐の五目焼き ブロッコリーのおかか和え 大根のみそ汁 果物	ごはん すき焼き風味 もやし甘酢和え さつまいものみそ汁 果物	牛乳 カレーライス 炒り大豆、小魚 果物	ごはん 昆布の和風コロケ 切干大根のサラダ きのこのコンソメスープ 果物
ゆで中巻 豚肉 コーン たまねぎ しょうゆ にんじん わかめ にんにく ごぼう だしごぼう しょうゆ	五分づき米 キャベツ にんじん かつお節 しょうゆ 三連糖 しょうゆ	五分づき米 いわし 小魚 卵 しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 牛肉 たまねぎ にんじん しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 豚肉 たまねぎ にんじん しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 切干大根 きゅうり たまねぎ しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ
ミルクパン	手作りじゃこ栗油にぎり	おせんべい、炒り大豆、小魚	手作りりんご入りヨーグルト	バナナチップ、クッキー	おせんべい	レーズン、クラッカー

26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	☆10月の1日あたりの平均栄養価☆
おせんべい	かりんとう	ポ一口	ラムネ	ウエハース	乳児 幼児
ごはん 鶏の唐揚げ 小松菜の納豆和え 青汁 果物	豚丼 根菜和え チンゲン菜のスープ 果物	ごはん 高野豆腐ハンバーグ ごぼうのごま和え かきたま汁 果物	ごはん 秋野菜のかき揚げ きゅうりの小魚和え キャベツの豆乳みそ汁 果物	牛乳 豚丼 炒り大豆、小魚 果物	エネルギー 484kcal 578kcal たんぱく質 19.3g 23.0g 脂質 15.1g 16.8g カルシウム 308mg 334mg 鉄 2.3mg 3.0g 食物繊維 3.9g 5.0g 食塩 1.5g 1.8g
五分づき米 ごぼう わかめ しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 豚肉 たまねぎ にんじん しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 ごぼう きゅうり ごま しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 きゅうり ごぼう にんじん しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	五分づき米 豚肉 たまねぎ にんじん しょうゆ みりん 三連糖 しょうゆ	※1日の必要栄養量の50%(乳児)、45%(幼児)を目標としています。
手作りいもまんじゅう	ブリッツ、プチゼリー	おせんべい、炒り大豆、小魚	手作りかぼちゃもち	クッキー	