

☆令和3年10月 献立表☆


令和3年10月

港南台保育園

日	曜	昼食	午前おやつ	午後おやつ	3色分類		
					あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
15	金	ごはん 鶏肉のトマト煮 レンチサラダ スープ りんご	かぼちゃポロー 牛乳	豆腐ブラウニー 牛乳	鶏肉 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 でん粉 バター	たまねぎ しめじ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり にんじん チンゲンサイ もやし りんご
16 30	土	ごはん 豚肉と野菜の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え すまし汁 みかん	きなこあられ 牛乳	カナッペ 牛乳	豚肉 みそ かつお節 まぐろ 牛乳	米 砂糖 ごま クラッカー マヨドレ	ピーマン たまねぎ にんじん たけのこ しょうが ブロッコリー しめじ はくさい ほうれんそう みかん コーン あおのり
18	月	ちゃんぽん麺風 じゃがいも とジャコの甘辛炒め りんご	せんべい 牛乳	ツナピラフ 麦茶	豚肉 さつま揚げ しらす干し まぐろ	中華めん じゃがいも 砂糖 油 米	はくさい たまねぎ にんじん もやし さやえんどう りんご マッシュルーム グリンピース コーン
19	火	ごはん かば焼き 小松菜の磯和え みそ汁 なし	かぼちゃポロー 牛乳	フルーツポンチ 牛乳	さんま いりこ みそ 牛乳	米 でん粉 油 砂糖 ごま	ごまつな もやし にんじんのり わかめ 根深ねぎ だいこん なし みかん りんご もも
20	水	ごはん 麻婆春雨 チンゲン菜の中華和え スープ みかん	きなこあられ 牛乳	シュガートースト 牛乳	豚肉 みそ まぐろ 牛乳	米 油 砂糖 はるさめ でん粉 パン バター	しょうが 根深ねぎ たらこ チンゲンサイ にんじん もやし たまねぎ レタス えのきたけ みかん
21	木	チキンカレー 野菜のレモンマリネ スープ かき	せんべい 牛乳	豆乳プリン 牛乳	鶏肉 牛乳 ゼラチン	米 じゃがいも パター 小麦粉 砂糖 豆乳 ジャム	にんじん たまねぎ トマトピューレー にんにく しょうが りんご かぶ きゅうり レモン コーン しめじ ほうれんそう かき
22	金	ごはん さわらの南部焼き 冬瓜の煮物 みそ汁 りんご	かぼちゃポロー 牛乳	スイートパン プキン 牛乳	さわら 油揚げ いりこ みそ チーズ 牛乳	米 ごま 油 砂糖 でん粉	とうがん にんじん さやえんどう はくさい キャベツ かぶ りんご かぼちゃ
23	土	ごはん 肉豆腐 ほうれん草のお浸し すまし汁 みかん	きなこあられ 牛乳	大学芋 牛乳	豚肉 焼き豆腐 かつお節 牛乳	米 油 砂糖 ごま さつまいも はちみつ	にんじん たまねぎ さやえんどう ほうれんそう もやし えのきたけ わかめ みかん
25	月	さつま芋ごはん 筑前煮 ごま酢和え みそ汁 なし	せんべい 牛乳	バナナパイ風 牛乳	鶏肉 竹輪 いりこ みそ 牛乳	米 さつまいも ごま さといも 砂糖 ぎょうざの皮 油	にんじん ごぼう たけのこ だいこん さやえんどう キャベツ なめこ 根深ねぎ わかめ なし パナナ
26	火	中華丼 人参のしりしり スープ かき	かぼちゃポロー 牛乳	米粉小豆蒸しパン 牛乳	豚肉 まぐろ 卵 かまぼこ 豆乳 あずき 牛乳	米 でん粉 砂糖 油	にんじん たまねぎ はくさい たけのこ だいこん チンゲンサイ しめじ かき
27	水	ごはん ぶり大根 五色和え みそ汁 りんご	きなこあられ 牛乳	じゃがバター 牛乳	ぶり いりこ みそ 牛乳	米 砂糖 ごま じゃがいも バター	だいこん しょうが にんじん ごまつな もやし コーン ひじき なす たまねぎ ねぎ りんご
28	木	ロールパン ミートローフ きのこのサラダ スープ みかん	せんべい 牛乳	切り干し大根のおにぎり 麦茶	豚肉 牛乳 卵 ベーコン	パン パン粉 砂糖 油 じゃがいも 米	たまねぎ にんじん グリンピース コーン レタス しめじ エリンギ えのきたけ ほうれんそう みかん だいこん
29	金	ピラフ 鶏肉のトマト煮 レンチサラダ かぼちゃの豆乳スープ りんご	かぼちゃポロー 牛乳	豆腐ブラウニー(マシュマロ添え) 牛乳	鶏肉 豆乳 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 パター でん粉	マッシュルーム にんじん たまねぎ グリンピース コーン しめじ ブロッコリー トマト キャベツ きゅうり かぼちゃ りんご

給食MEMO

- ・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。
- ・29日☆食育の日 ハロウィン献立になります。
「ごはん」が「ピラフ」になります。
「スープ」が「かぼちゃの豆乳スープ」になります。
- ・29日☆お楽しみおやつ 豆腐ブラウニー(マシュマロ添え)です。
- ・食材の都合により献立を変更する場合がございます。



	月平均栄養量(幼児) エネルギー: 521kcal たんぱく質: 19.2g カルシウム: 216mg 食塩: 1.6g
	月平均栄養量(乳児) エネルギー: 476kcal たんぱく質: 18.2g カルシウム: 278mg 食塩: 1.3g

☆令和3年10月 軽食・夕食☆

令和3年10月

港南台保育園

日	曜	補食	夕食	3色分類		
				あか(体をつくる・血や肉になる)	黄(力や体温のもとになる)	みどり(体の調子を整える)
1 15 29	金	ふりかけごはん ほうれん草とひじきの胡麻和え	鮭のあけぼの焼き みそ汁	しらす干し 油揚げ さけ いりこ みそ	米 ごま 砂糖 マヨ ドレ ジャがいも	あおのり ほうれんそう ひじき にんじん はくさい こねぎ
4 18	月	ふりかけごはん 甘酢和え	かじきの野菜あんかけ みそ汁	しらす干し 竹輪 か じき いりこ みそ 油揚げ	米 ごま 砂糖 でん 粉	キャベツ にんじん きゅう り しめじ たまねぎ はく さい こねぎ
5 19	火	ふりかけごはん ブロッコリーのサ ラダ	ポークビーンズ スー プ	かつお節 豚肉 だい ず	米 ごま 油 砂糖 じゃがいも	ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ トマト チンゲンサイ
6 20	水	ふりかけごはん れんこんサラダ	いわしのケチャップ焼 き すまし汁	しらす干し まぐろ かつお節 いわし チーズ	米 ごま マヨドレ パン粉 油	あおのり れんこん にんじ ん きゅうり だいこん こ まつな
7 21	木	ふりかけごはん キャベツのツナ和 え	豚肉の生姜炒め すま し汁	かつお節 まぐろ 豚 肉	米 ごま 油 砂糖 さといも	キャベツ にんじん たまね ぎ しょうが こねぎ しめ じ はくさい だいこん
8 22	金	あんかけうどん みかん	ジャーマンポテト	かつお節 豚肉 ウイ ンナー	うどん でん粉 油 じゃがいも	にんじん たまねぎ はくさ い しめじ みかん
11 25	月	ふりかけごはん 大根サラダ	豚肉のねぎ塩炒め スープ	しらす干し かつお節 豚肉	米 ごま 油	だいこん にんじん きゅう り 根深ねぎ たまねぎ しょうが わかめ ほうれん そう
12 26	火	ホットドック わ かめサラダ	温野菜ソテー スープ	ウインナー かつお節	パン 砂糖 ごま 油 じゃがいも	キャベツ もやし わかめ にんじん コーン ブロッコ リー チンゲンサイ しめじ たまねぎ
13 27	水	にゅうめん みか ん	ちくわの磯部揚げ	かつお節 豚肉 竹輪	そうめん てんぷら粉 油	だいこん にんじん 根深ね ぎ みかん あおのり
14 28	木	ふりかけごはん チンゲン菜の煮浸 し	さばの塩焼き すまし 汁	しらす干し 油揚げ かつお節 さば 豆腐	米 ごま	チンゲンサイ にんじん え のきたけ こまつな
<p>※夕食は、軽食のお食事に追加となります。 ※「ふりかけごはん」の「ふりかけ」は手作りしています。 ～手作りふりかけ～</p> <ul style="list-style-type: none"> ・しらす ・かつお節 ・いりごま ・塩 <p>他に” ゆかり” や” 青のり” を入れて味を変えています。</p>						<p>月平均栄養量（幼児） エネルギー：326kcal たんぱく質：14.2g カルシウム：90mg 食塩：1.6g</p> <p>月平均栄養量（乳児） エネルギー：244kcal たんぱく質：10.4g カルシウム：66mg 食塩：1.3g</p>

