



10月 給食こんだて

幼老統合施設Cocoa R5.10

日	曜日	午前おやつ	昼食	3時のおやつ	体のもとになる	熱や力になる	体の調子を整える	未測定 エネルギー タンパク質 脂質 塩分	3才以上児 エネルギー タンパク質 脂質 塩分
2	月	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉と玉ねぎのソテー 切干大根のサラダ 小松菜のすまし汁 オレンジ	牛乳 にんじんおやき	牛乳 豚肉 鶏肉 ちくわ	米 もち米 油 三温糖	オレンジ 玉ねぎ きゅうり 大根 小松菜 にんじん 昆布 コーン 切干大根	480 19.0 16.5 1.0	585 23.4 20.1 1.3
3	火	牛乳 せんべい	ご飯 さわらのごま焼き キャベツのマヨネーズ和え 豚肉 パナナ	麦茶 しらすチャーハン	さわら 豚肉 ツナ しらす	米 さつま芋 油	バナナ キャベツ きゅうり にんじん しらたき ねぎ ごぼう えのきたけ しいたけ ピーマン	488 18.3 15.1 1.2	558 20.6 16.2 1.4
4	水	牛乳 せんべい	ご飯 肉じゃが きゅうりの酢の物 納豆汁 パイン缶	牛乳 ジャムサンド	牛乳 豚肉 納豆	米 じゃが芋 食パン 油 三温糖	パイン缶 きゅうり 玉ねぎ 大根 みかん缶 にんじん ねぎ わかめ	489 18.2 14.3 1.5	598 22.3 17.0 2.0
5	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉の揚げ煮 白菜とツナのごま和え 豆腐の味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 鶏肉 豆腐 きな粉 ツナ 油揚げ	米 さつま芋 マカロニ 油 三温糖	グレープフルーツ 白菜 にんじん なす 小松菜 玉ねぎ	498 22.2 15.9 1.2	605 26.9 19.0 1.6
6	金	牛乳 せんべい	ご飯 ミートローフ 春雨サラダ コーンスープ りんご	牛乳 ほりほり小魚 せんべい	牛乳 豚肉 豆腐 鶏肉 ハム いわし	米 春雨 油 三温糖	ｸﾘｰﾑﾌﾗｲ りんご きゅうり トマト 玉ねぎ ねぎ コーン ひじき	467 20.1 16.4 1.3	567 25.0 20.1 1.6
7	土	牛乳 せんべい	ご飯 クリームシチュー ほうれん草とベーコンのソテー もも缶	牛乳 チキンナゲット	牛乳 ｷﾝｸﾞﾌﾞｯﾄ 鶏肉 ｻｰﾈ	米 じゃが芋 油	玉ねぎ ほうれん草 にんじん いんげん もも缶	475 20.0 16.8 1.8	562 24.1 20.2 2.0
9	月		スポーツの日						
10	火	牛乳 せんべい	ご飯 さけのフライ ブロッコリーのマヨネーズ和え 大根の味噌汁 パナナ	牛乳 りんごケーキ	牛乳 鮭 卵	米 ｷｯｸｰｷﾞ粉 パン粉 油	バナナ りんご 大根 コーン ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 青梗菜 にんじん	469 19.7 14.9 1.2	566 24.4 18.2 1.5
11	水	牛乳 せんべい	ご飯 鶏肉のマーメイド焼き ひじきとキャベツのサラダ じゃが芋のスープ みかん缶	牛乳 ストーンクッキー	牛乳 鶏肉 ベーコン 卵	米 じゃが芋 バター 三温糖 ｺｰﾝﾌﾗｰｸ 油	みかん缶 玉ねぎ キャベツ コーン レｽﾞﾝ ひじき わかめ	485 18.8 18.0 1.2	592 23.1 22.3 1.5
12	木	牛乳 せんべい	あんかけ焼きそば キャベツの昆布サラダ 豆腐スープ りんご	牛乳 焼きおにぎり	牛乳 豚肉 豆腐 えび	焼きそば麵 油 米 三温糖	キャベツ りんご もやし 玉ねぎ にんじん 白菜 いら だけのこ いんげん 昆布	498 20.7 16.2 1.6	589 24.3 18.7 1.9
13	金	牛乳 せんべい	ハリハリわかめご飯 鶏だんご鍋 ひじきとさつま芋の煮物 オレンジ	牛乳 金時豆蒸しパン	牛乳 鶏肉 豆腐	米 ｷｯｸｰｷﾞ粉 油 さつま芋 三温糖	オレンジ 白菜 にんじん ねぎ えのきたけ 玉ねぎ 切干大根 ひじき	500 19.2 14.3 1.3	597 23.4 16.9 1.6
14	土	牛乳 せんべい	カレーうどん ブロッコリーとにんじんのおかか和え バナナ	牛乳 ミニたい焼き	牛乳 豚肉 油揚げ	うどん 油 ミニたい焼き	バナナ 玉ねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ	465 18.2 13.8 1.6	556 21.8 16.1 2.0
16	月	牛乳 せんべい	ご飯 煮込みハンバーグ 白菜のサラダ わかめスープ パイン缶	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳 豚肉 ハム 豚レバー きな粉	米 もち米 三温糖 油	白菜 パイン缶 トマト 玉ねぎ キャベツ りんご にんじん レモン わかめ	497 18.9 17.4 1.1	573 21.3 19.2 1.4
17	火	牛乳 せんべい	ご飯 チキンのオーロラソース焼き ブロッコリーのミモザサラダ 青梗菜の味噌汁 みかん缶	牛乳 黒糖蒸しパン	牛乳 鶏肉 豆乳 卵 ハム 粉チーズ	米 黒砂糖 パン粉	みかん缶 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 青梗菜 玉ねぎ えのきたけ	516 23.4 18.4 1.5	583 26.5 20.1 1.8
18	水	牛乳 せんべい	ご飯 豚肉とすき焼き風煮 もやしとわかめのナムル 五目味噌汁 オレンジ	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ	米 里芋 油 三温糖	かぼちゃ オレンジ 玉ねぎ 白菜 もやし ねぎ にんじん 大根 えのきたけ わかめ	471 18.0 17.8 1.2	573 22.0 22.1 1.5
19	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏のから揚げ ほうれん草とえのきのお浸し なすの味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 焼もちこしおにぎり	牛乳 鶏肉 油揚げ	米 油 三温糖	グレープフルーツ ほうれん草 なす 玉ねぎ えのきたけ コーン にんじん	486 19.0 16.5 1.2	593 23.3 20.3 1.6
20	金	牛乳 せんべい	ハヤシライス 小松菜のしらすサラダ コーンスープ りんご	牛乳 シュガートースト	牛乳 豚肉 しらす	米 食パン じゃが芋 押麦 油 グラニュー糖	りんご 玉ねぎ ｸﾘｰﾑﾌﾗｲ 小松菜 キャベツ にんじん コーン ﾏｯｼｬｰﾙﾑ 万能ねぎ	486 17.7 17.6 2.0	587 21.0 21.2 2.0
21	土	牛乳 せんべい	豚丼 小松菜のごま和え 玉ねぎの味噌汁 パナナ	野菜ジュース ヨーグルト クラッカー	ヨーグルト 豚肉 油揚げ	米 油	野菜ジュース パナナ 玉ねぎ 小松菜 にんじん えのきたけ コーン	480 17.1 12.3 1.4	547 19.0 12.3 1.8
23	月	牛乳 せんべい	おこわ 鮭とポテトのバター焼き 小松菜のごま和え かき玉汁 パイン缶	牛乳 豆乳もち	牛乳 豆乳 鮭 鶏肉 きな粉	じゃが芋 米 もち米 ｻｰ 三温糖	パイン缶 小松菜 にんじん しらたき ねぎ ごぼう 干しいたけ	461 21.5 13.8 1.5	558 26.9 16.3 2.0
24	火	牛乳 せんべい	中華丼 ベイクドじゃが 押麦のスープ オレンジ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 豚肉 卵	米 じゃが芋 食パン 押麦 油 グラニュー糖	オレンジ 白菜 キャベツ 玉ねぎ にんじん たけのこ しいたけ えのきたけ 青のり	467 16.8 16.4 1.2	563 20.3 20.4 1.6
25	水	牛乳 せんべい	愛情弁当	麦茶 ラーメン	豚肉 牛乳	生中華麵 油	キャベツ 玉ねぎ にんじん	237 10.1 7.2 1.6	226 9.1 4.8 2.0
26	木	牛乳 せんべい	ご飯 鶏胸肉のふっくら焼き れんこんと厚揚げの炒め煮 なすの味噌汁 みかん缶	牛乳 シャカシャカポテト	牛乳 鶏肉 生揚げ	じゃが芋 米 油 三温糖	みかん缶 れんこん にんじん なす 玉ねぎ わかめ 青のり	481 21.3 17.3 1.3	574 26.5 20.7 1.7
27	金	牛乳 せんべい	ゆかりご飯 豆腐と青菜のチャンプルー 春雨のマヨネーズサラダ いものこ汁【郷土料理】 パナナ	麦茶 ヨーグルト せんべい	ヨーグルト 豆腐 卵 豚肉 鶏肉 ツナ 牛乳	米 里芋 油 春雨	バナナ 青梗菜 もやし ねぎ きゅうり にんじん しめじ	495 20.0 17.1 1.4	570 22.3 18.1 1.6
28	土	牛乳 せんべい	肉みそうどん ブロッコリーのマヨネーズ和え 豆腐スープ もも缶	牛乳 豆乳プリン	牛乳 卵 豆腐 豚肉 豆乳	うどん 三温糖 油	もも缶 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 玉ねぎ にんじん ｻｰﾈ ねぎ コーン 干しいたけ わかめ	459 21.2 20.0 1.7	548 25.9 24.7 2.0
30	月	牛乳 せんべい	ご飯 さばの味噌煮 野菜炒め わかめスープ パイン缶	牛乳 にんじん蒸しパン	牛乳 さば 卵	米 ｷｯｸｰｷﾞ粉 ﾋﾞｰﾝ ｻｰ 三温糖 油	玉ねぎ パイン缶 にんじん キャベツ ｻｰﾈ わかめ 干しいたけ	487 18.6 16.1 1.4	595 22.9 19.6 1.9
31	火	牛乳 せんべい	【ハロウィン誕生会】 バターロール かぼちゃグラタン ポトフ りんご	麦茶 ヨーグルトケーキ	牛乳 ヨーグルト 鶏肉 豆乳 牛乳 生ｸﾘｰﾑ 豚肉	パン じゃが芋 三温糖 ﾏｶﾆ バター パン粉	玉ねぎ かぼちゃ りんご キャベツ ほうれん草 にんじん レモン	513 19.4 19.2 1.7	616 22.6 22.2 2.2