

2021年10月 予定献立表

福音幼稚園

2学期の給食が始まります。				
10月5日(火)と10月12日(火)は9月の振替で給食となります。				
1(金)				
				
ポークカレー ごはん、豚肩ロース、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、だし、カレールウ、油 豆腐とひじきの煮物 ひじき、油揚げ、木綿豆腐、にんじん、えだまめ、れんこん、ごま、白だし、砂糖、しょうゆ 梨 梨 たんぱく質 451 kcal 脂質 14.7 g 炭水化物 15.3 g 食塩相当量 70.4 g 食塩相当量 1.3 g				
4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)
さつまいもごはん ごはん、さつまいも、ごま、塩 みそしる かぼちゃ、ごぼう、みずな、だし、みそ のり塩チキン 鶏むね、あおのり、かたくり粉、塩、鶏ガラ、ごま油、油 ツナとキャベツの甘酢和え キャベツ、ツナ缶、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、油 りんご りんご たんぱく質 440 kcal 脂質 17.1 g 炭水化物 15 g 食塩相当量 63.7 g 食塩相当量 1.6 g	ごはん ごはん みそしる 木綿豆腐、油揚げ、にんじん、だし、みそ 鶏肉の五目煮 鶏もも、水煮大豆、にんじん、こんにゃく、ひじき、だし、砂糖、しょうゆ、みりん 春雨サラダ はるさめ、きゅうり、にんじん、コーン、砂糖、しょうゆ、酢、塩 りんご りんご たんぱく質 395 kcal 脂質 14.7 g 炭水化物 8.4 g 食塩相当量 77.1 g 食塩相当量 1.9 g	ごはん ごはん 鮭のサクサクソテー 鮭、小麦粉、卵、パン粉、油、塩、ケチャップ、中濃ソース、バター 里芋のごまみそ煮 さといも、さやえんどう、ごま、だし、みそ、砂糖、しょうゆ、みりん ひとロゼリー ひとロゼリー りんご りんご たんぱく質 405 kcal 脂質 16.7 g 炭水化物 9.7 g 食塩相当量 64.8 g 食塩相当量 0.9 g	ごはん ごはん みそしる にんじん、わかめ、切干大根、だし、みそ 鶏肉とキャベツの含め煮 鶏もも、キャベツ、油揚げ、にんじん、またけ、しめじ、砂糖、しょうゆ、みりん、だし、塩 ブロッコリーの白だし和え ブロッコリー、白だし りんご りんご たんぱく質 391 kcal 脂質 18.1 g 炭水化物 12.5 g 食塩相当量 56.5 g 食塩相当量 1.4 g	ブルコギ丼 ごはん、豚かたロース、豚もも、たまねぎ、にんじん、長ねぎ、にら、はるさめ、しょうが、にんにく、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま油、ごま、かたくり粉、油 みそしる 大根、厚揚げ、だし、みそ 青菜のしらす和え ごまつな、しらす、白だし オレンジ オレンジ たんぱく質 411 kcal 脂質 16.6 g 炭水化物 11.3 g 食塩相当量 62.8 g 食塩相当量 1.4 g
11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	15(金)
ごはん ごはん みそしる かぶ、にんじん、油揚げ、だし、みそ 豚肉のしょうが焼き 豚かたロース、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、油 かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ、鶏ひき肉、だし、砂糖、しょうゆ、油 梨 梨 たんぱく質 417 kcal 脂質 16 g 炭水化物 13.3 g 食塩相当量 62.2 g 食塩相当量 1.4 g	ドライカレー ごはん、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、コーン、鶏ガラ、カレールウ、油 コンソメスープ ウィンナー、たまねぎ、にんじん、えだまめ、にんじん、コンソメ、鶏ガラ りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり、フルクトレッシング、塩、レモン汁 ひとロゼリー ひとロゼリー たんぱく質 443 kcal 脂質 15.5 g 炭水化物 15.9 g 食塩相当量 63.2 g 食塩相当量 1.7 g	さつまいもごはん ごはん、さつまいも、ごま、塩 のり塩チキン 鶏むね、あおのり、かたくり粉、塩、鶏ガラ、ごま油、油 ツナとキャベツの甘酢和え キャベツ、ツナ缶、にんじん、砂糖、酢、しょうゆ、油 りんご りんご たんぱく質 417 kcal 脂質 15.9 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 59.3 g 食塩相当量 0.8 g	三色丼 ごはん、鶏ひき肉、にんじん、しめじ、いんげん、砂糖、しょうゆ、みりん、だし、塩、みそ、油 みそしる 大根、またけ、豆腐、だし、みそ もやしときゅうりの塩ごぶ和え もやし、きゅうり、塩昆布、しょうゆ、レモン汁 ポテト じゃがいも、塩、油 りんご りんご たんぱく質 413 kcal 脂質 17.2 g 炭水化物 11.3 g 食塩相当量 63.4 g 食塩相当量 1.7 g	ごはん ごはん みそしる キャベツ、かぶ、みずな、だし、みそ アジフライの野菜あんかけ あじ、塩、小麦粉、パン粉、油、もやし、えのき、にんじん、えだまめ、だし、砂糖、しょうゆ、酢、片栗粉 ちくわどきゅうりの甘酢和え ちくわ、きゅうり、わかめ、砂糖、しょうゆ、酢 キャロットさん キャロットさん たんぱく質 454 kcal 脂質 15.1 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 73.6 g 食塩相当量 1.9 g
18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)
代 休 ※運動会が23日に延期となった場合は25日の献立となります。 にこにご弁当 	みそしる キャベツ、にんじん、油揚げ、だし、みそ ごはん ごはん やわらか鶏つくね 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、片栗粉、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、油 春雨の酢の物 はるさめ、ほうれんそう、にんじん、ハム、塩、砂糖、しょうゆ、酢 柿 柿 たんぱく質 36 kcal 脂質 2.2 g 炭水化物 2.1 g 食塩相当量 2.8 g 食塩相当量 0.8 g	ごはん ごはん やわらか鶏つくね 鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、卵、片栗粉、塩、こしょう、しょうゆ、みりん、油 春雨の酢の物 はるさめ、ほうれんそう、にんじん、ハム、塩、砂糖、しょうゆ、酢 柿 柿 たんぱく質 373 kcal 脂質 15.4 g 炭水化物 9.9 g 食塩相当量 57.9 g 食塩相当量 0.9 g	ごはん ごはん みそしる 木綿豆腐、たまねぎ、わかめ、だし、みそ 鶏肉と切干大根煮 鶏もも、切干大根、大根、にんじん、またけ、しめじ、砂糖、しょうゆ、だし、みりん、塩、油 小松菜と油揚げの煮びたし ごまつな、油揚げ、白だし、砂糖、しょうゆ りんご りんご たんぱく質 379 kcal 脂質 15.4 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 56.3 g 食塩相当量 1.5 g	ごはん ごはん みそしる 切干大根、みずな、しいたけ、だし、みそ 豚肉と厚揚げの中華風煮 豚かたロース、厚揚げ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、砂糖、しょうゆ、みりん、塩、鶏ガラ、ごま油 ほうれんそうのナムル もやし、ほうれんそう、にんじん、はるさめ、塩、しょうゆ、鶏ガラ、ごま油 柿 柿 たんぱく質 409 kcal 脂質 14.4 g 炭水化物 12.7 g 食塩相当量 61.8 g 食塩相当量 1.6 g
25(月)	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)
ごはん ごはん みそしる 木綿豆腐、たまねぎ、わかめ、だし、みそ 鮭のサクサクソテー 鮭、小麦粉、卵、パン粉、油、塩、ケチャップ、中濃ソース、バター 里芋のごまみそ煮 さといも、さやえんどう、ごま、だし、みそ、砂糖、しょうゆ、みりん ひとロゼリー ひとロゼリー たんぱく質 429 kcal 脂質 18.7 g 炭水化物 10.8 g 食塩相当量 66.8 g 食塩相当量 1.8 g	ごはん ごはん みそしる 切干大根、わかめ、みずな、だし、みそ 豚肉のしょうが焼き 豚かたロース、たまねぎ、しょうが、しょうゆ、みりん、油 かぼちゃのそぼろ煮 かぼちゃ、鶏ひき肉、だし、砂糖、しょうゆ、油 梨 梨 たんぱく質 402 kcal 脂質 15 g 炭水化物 11.6 g 食塩相当量 62.9 g 食塩相当量 1.5 g	ごはん ごはん 切干大根入り肉だんご 切干大根、鶏ひき肉、片栗粉、塩、砂糖、しょうゆ、酢、油 れんこんとひじきのサラダ れんこん、にんじん、ひじき、コーン、えだまめ、ごま、マヨネーズ、酢、しょうゆ、白だし、砂糖、塩 ぶどう ぶどう たんぱく質 401 kcal 脂質 13.3 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 62.2 g 食塩相当量 1 g	ポークカレー ごはん、豚肩ロース、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、しめじ、だし、カレールウ、油 りんごサラダ りんご、レタス、きゅうり、フルクトレッシング、塩、レモン汁 ゼリー ゼリー たんぱく質 454 kcal 脂質 13.2 g 炭水化物 76.2 g 食塩相当量 1.3 g	ミートスパゲッティ スパゲッティ、合挽肉、たまねぎ、にんじん、コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ、にんにく、砂糖、塩、油 さきもとわかめのサラダ さきもと、わかめ、レタス、きゅうり、ごま、塩、しょうゆ、ごま油、レモン汁、砂糖、鶏ガラ ヨーグルト ヨーグルト たんぱく質 401 kcal 脂質 23 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 54.8 g 食塩相当量 1.4 g

*都合により献立を変更することがあります。