



2021年
10月

まこと給食だより



★今月の地元産の食材★ 『こしひかり(川上さん)・ももちきゅうり(瀬戸さん)』

日/欄	献立名(乳飲料は3~5歳児)	材料名(魚食)				10時おやつ(1,2歳児)	栄養価 (1,2歳児/3~5歳児)	アレルギー 配慮が必要な食材
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ(1~5歳児)		
01 (金)	ツナ丼 もやしのみそ汁 春雨マヨサラダ 野菜ジュース	米、ノンエッグマヨネーズ、はるさめ、上白糖	ツナフレーク、ホークハム短冊(乳・卵不使用) 500g、油揚げ、あおき味噌(赤)、白いりごま	気になる野菜 白ぶどう七、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、食塩、こしょう	味だしパック(かね七)、しょうゆ(うすくち)、白鳥、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ	野菜ジュース せんべい 果物(バナナ)	エネルギー 509 567 kcal たんぱく質 14.2 17.2 g 脂質 18.2 20.1 g カルシウム 47 58 mg	
04 (月)	ごはん コーンスープ 鶏肉のバーベキューソース焼 なめだけ和え	米、上白糖	牛乳、鶏もも肉(個) 40g、無調整豆乳	ほうれんそう(冷凍)、クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、なめだけ	ケチャップ、調理酒、中濃ソース、コンソメ、うすくちしょうゆ(白鳥)、食塩、バセリ粉	牛乳 果物(オレンジ) マフィン	エネルギー 444 485 kcal たんぱく質 16.0 17.0 g 脂質 14.5 14.8 g カルシウム 160 165 mg	乳
05 (火)	ごはん みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) 甘たれ五目肉団子 小松菜のお浸し	米、じゃがいもダイスカット(冷凍)、上白糖、キャノーラサラダ油、片栗粉	牛乳、五目肉団子25g、細切り蒲鉾(冷凍)、あおき味噌(赤)	こまつな(冷凍)、もやし、たまねぎ、にんじん	味だしパック(かね七)、しょうゆ(うすくち)、白鳥、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ	牛乳 クッキー ウエハース	エネルギー 391 449 kcal たんぱく質 11.4 14.3 g 脂質 12.1 12.2 g カルシウム 217 233 mg	乳 卵
06 (水)	ごはん はくさいのみそ汁 揚げ豆腐の和風あんかけ ブロッコリーのごま和え	米、片栗粉、キャノーラサラダ油、上白糖	牛乳、鶏ひき肉、こうや豆腐1/200 サイコロ、あおき味噌(赤)、白すりごま	はくさい、たまねぎ、にんじん、きぬさや(冷凍)	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)	牛乳 果物(りんご) ビスケット	エネルギー 411 520 kcal たんぱく質 13.9 17.3 g 脂質 13.8 18.0 g カルシウム 221 283 mg	乳
07 (木)	ごはん とろみ汁 赤魚の味噌漬焼き マカロニサラダ	米、さといも(冷凍)乱切り、マカロニ、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、片栗粉	牛乳、あかうお、鶏もも肉 1cm×1cm、ホークハム短冊(乳・卵不使用) 500g、あおき味噌(赤)	だいこん、にんじん、きゅうり	味だしパック(かね七)、調理酒、みりんタイプ、うすくちしょうゆ(白鳥)、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット せんべい	エネルギー 468 488 kcal たんぱく質 17.9 20.1 g 脂質 16.4 15.4 g カルシウム 138 144 mg	乳
08 (金)	ゆかりおにぎり さけわかめおにぎり 貝だくさん豚汁 果物(バナナ)	米、じゃがいもダイスカット(冷凍)、つきこんにゃく	豚肉(もも) スライス 1cm×1cm、あおき味噌(赤)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、だいこん	味だしパック(かね七)	野菜ジュース 果物(オレンジ) せんべい	エネルギー 355 395 kcal たんぱく質 8.5 10.1 g 脂質 5.3 6.0 g カルシウム 37 40 mg	乳
11 (月)	きのこのハヤシライス キャベツのごま和え 牛乳	米、キャノーラサラダ油	牛乳、豚肉(もも) スライス 2cm×2cm、白すりごま	たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しめじ、きゅうり	ハヤシルー、うすくちしょうゆ(白鳥)	牛乳 果物(桃缶) ビスケット	エネルギー 412 464 kcal たんぱく質 13.3 15.6 g 脂質 13.8 16.3 g カルシウム 154 163 mg	乳 卵
12 (火)	ごはん みそ汁(わかめ・もやし) ほっけのマヨネーズ焼き 切干し大根の煮物	米、ノンエッグマヨネーズ、上白糖	牛乳、ほっけ、あおき味噌(赤)、油揚げ	もやし、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、カットわかめ	味だしパック(かね七)、かつおだし汁、調理酒、うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい バームクーヘン	エネルギー 436 510 kcal たんぱく質 15.9 17.6 g 脂質 15.9 17.9 g カルシウム 151 159 mg	乳 卵
13 (水)	ごはん みそ汁(厚揚げ・小松菜) 豚肉と野菜のしょうが焼き 中華きゅうり	米、上白糖、キャノーラサラダ油、ごま油	牛乳、豚肉(もも) スライス 2cm×2cm、生揚げ、あおき味噌(赤)、白いりごま	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、こまつな(冷凍)、にんじん	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、みりんタイプ、調理酒、酢、おろししょうが	牛乳 クラッカー プリン	エネルギー 457 483 kcal たんぱく質 19.5 21.5 g 脂質 14.9 15.8 g カルシウム 236 249 mg	乳 卵
14 (木)	ごはん 五目みそ汁 鶏肉のアップルジンジャーソース ツナマヨネーズ和え	米、さといも(冷凍)乱切り、ノンエッグマヨネーズ	牛乳、鶏もも肉(個) 40g、ツナフレーク、油揚げ、あおき味噌(赤)	キャベツ、にんじん、おろしりんご、だいこん、ねぎ、たまねぎ、レモン果汁	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 ビスケット 果物(バナナ)	エネルギー 481 498 kcal たんぱく質 17.7 18.7 g 脂質 19.5 18.5 g カルシウム 171 162 mg	乳
15 (金)	コッペパン ミネストローネスープ コーン入りミートローフ 切干し大根のフレンチ和え	コッペパン、キャノーラサラダ油、片栗粉、マカロニ・スパゲティ、上白糖	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン、ちくわ(乳・卵不使用)	たまねぎ、ダイストマト缶詰、にんじん、キャベツ、きゅうり、セロリ、コーン(冷凍)、切り干しだいこん	酢、調理酒、コンソメ、ケチャップ、食塩、おろしにんにく、こしょう	牛乳 クラッカー ゼリー	エネルギー 461 495 kcal たんぱく質 18.5 19.3 g 脂質 20.6 22.6 g カルシウム 202 211 mg	乳
18 (月)	~お弁当~ 	さつまいも、上白糖、オリブ油	牛乳、調整豆乳、黒ごま			牛乳 せんべい 手作り：スイートポテト		乳
19 (火)	ごはん みそ汁(かぼちゃ・玉ねぎ) ちぐさ焼き風 青菜の煮びたし	米、片栗粉、上白糖、キャノーラサラダ油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、油揚げ、あおき味噌(赤)、白いりごま	こまつな(冷凍)、ダイスカットかぼちゃ(冷凍)、にんじん、たまねぎ	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ	牛乳 果物(オレンジ) パイ菓子	エネルギー 433 499 kcal たんぱく質 15.9 18.6 g 脂質 15.7 17.7 g カルシウム 209 227 mg	乳
20 (水)	あじさい弁当 野菜ジュース					野菜ジュース 果物(バナナ) せんべい		
21 (木)	わかめごはん 豆腐のすまし汁 白身魚のきのこがけ 里芋のごまみそ和え	米、さといも(冷凍)乱切り、片栗粉、キャノーラサラダ油、上白糖	牛乳、かひい、木綿豆腐、白すりごま、あおき味噌(赤)	たまねぎ、こまつな(冷凍)、にんじん、しいたけ、えのきたけ、きぬさや(冷凍)	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、食塩、みりんタイプ	牛乳 果物(みかん缶) ビスケット	エネルギー 395 467 kcal たんぱく質 17.3 19.3 g 脂質 10.0 12.3 g カルシウム 204 232 mg	乳
22 (金)	ごはん なめこ汁 鶏肉のコーンフレーク焼き キャベツとチンゲン菜のサラダ	米、コーンフレーク、ノンエッグマヨネーズ、ごま油、上白糖	牛乳、鶏もも肉(個) 40g、ちくわ(乳・卵不使用)、あおき味噌(赤)、油揚げ	キャベツ、なめこ、チンゲン菜(冷)	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、酢、おろししょうが、おろしにんにく	牛乳 クッキー 果物(バナナ)	エネルギー 469 476 kcal たんぱく質 16.8 17.6 g 脂質 17.0 15.4 g カルシウム 150 159 mg	乳 卵
25 (月)	ごはん みそ汁(小松菜・油揚げ) 肉じゃがカレー風味 春雨サラダ	米、じゃがいもダイスカット(冷凍)、はるさめ、上白糖、キャノーラサラダ油、ごま油	牛乳、豚肉(もも) スライス 2cm×2cm、ホークハム短冊(乳・卵不使用) 500g、あおき味噌(赤)、油揚げ	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、こまつな(冷凍)、グリーンピース(冷凍)	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、酢、みりんタイプ、カレー粉	牛乳 せんべい フルーチェ	エネルギー 443 499 kcal たんぱく質 16.4 19.0 g 脂質 11.8 13.7 g カルシウム 188 206 mg	乳
26 (火)	ごはん まいたけの中華スープ 麻婆豆腐 三色ナムル	米、ごま油、キャノーラサラダ油、片栗粉、上白糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、カットベーコン(乳・卵不使用) 500g、あおき味噌(赤)、白いりごま	ほうれんそう(冷凍)、たまねぎ、まいたけ、もやし、にんじん、グリーンピース(冷凍)	うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、中華だしの素、おろししょうが、食塩、おろしにんにく、こしょう	牛乳 果物 せんべい	エネルギー 447 500 kcal たんぱく質 16.4 19.1 g 脂質 17.5 20.3 g カルシウム 214 238 mg	乳
27 (水)	豚丼 麩のすまし汁 牛乳	米、しらたき カット、上白糖、白玉麩、キャノーラサラダ油	牛乳、豚肉(ばら) スライス 2cm×2cm	たまねぎ、いんげん(冷) カット、カットわかめ	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、調理酒、みりんタイプ、おろししょうが、食塩	牛乳 果物(りんご) たい焼き	エネルギー 480 538 kcal たんぱく質 13.6 15.6 g 脂質 16.8 19.9 g カルシウム 130 133 mg	乳
28 (木)	ごはん 白菜のコンソメスープ スパイシー風オムレツ ひじきと大豆のサラダ	米、じゃがいもダイスカット(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、キャノーラサラダ油	牛乳、卵、ヨーグルト(無糖)、だいず水煮、カットベーコン(乳・卵不使用) 500g	ペビーパイン缶 スライス、はくさい、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、コーン(冷凍)、ひじき	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 クラッカー フルーツヨーグルト	エネルギー 461 506 kcal たんぱく質 14.8 16.3 g 脂質 18.4 20.9 g カルシウム 203 220 mg	乳 卵
29 (金)	~お誕生日メニュー~ ゆうやけごはん 豆腐みそ汁(しめじ) 豚カツ 三色浸し	米、キャノーラサラダ油	ジョア ブルーベリー、豚カツ(冷凍)、木綿豆腐、あおき味噌(赤)	こまつな(冷凍)、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)	味だしパック(かね七)、うすくちしょうゆ(白鳥)、中濃ソース、みりんタイプ、食塩	ジョア せんべい ハロウィンデザート	エネルギー 643 658 kcal たんぱく質 20.3 21.0 g 脂質 19.5 19.7 g カルシウム 409 424 mg	乳

※献立やおやつは、都合により変更する場合があります。ご了承ください。