

10 月 の 給 食

社会福祉法人 今川学園
今川学園 園長 篠瀬 実千

献立		食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	献立	食 材		午前のおやつ	乳児デザート	午後のおやつ	
1	金	親子丼 小松菜とうす揚げのカリカリサラダ はんぺんとわかめのすまし汁	米・鶏肉・玉ねぎ・人参・しめじ・三つ葉・卵・醤油・砂糖・みりん・かつおだし・片栗粉 小松菜・うす揚げ・酢・淡口醤油・ごま油 はんぺん・わかめ・醤油・かつおだし	ベジタブル せん	もも缶	りんごすていっく	18	月	★ボバйкаカレー ブロッコリーの塩昆布和え みかん缶ヨーグルト(さっぱり風味)	米 豚肉・玉ねぎ・人参・ほうれん草・ひよこ豆・カレールウ・スキムミルク・油 ブロッコリー・塩昆布・ごま油 みかん缶・ブルガリアヨーグルト・砂糖・レモン汁	かぼちゃ ポーロ	パイ缶	エースコイン
2	土	おにぎり(ひじき・わかめ) 吉野煮2 三度豆のごま和え2	米 ひじき・ごま油・醤油・砂糖・みりん・混ぜるわかめ 豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ごぼう・がんも・こんにゃく・淡口醤油・酒・砂糖・みりん・片栗粉・こんぶだし・油 三度豆・すりごま・濃口醤油	こめ棒くん	ミニゼリー	ぱりんこ	19	火	ご飯 鶏の唐揚げ キャベツとハムのサラダ 春雨スープ	米 鶏肉・生姜・にんにく・醤油・酒・塩・米粉・片栗粉・水・油 キャベツ・ハム・アスパラ・オリーブオイル・醤油・酢 春雨・小松菜・ごま・片栗粉・鶏ガラ	ふわふわ チップ じゃが芋味	ブルーベリー ヨーグルト	ポップコーン
4	月	ご飯 鮭のチーズフライ ブロッコリーのおかか和え しいたけと三つ葉のすまし汁	米 鮭・チーズ・小麦粉・パン粉・卵白・塩・こしょう・油 ブロッコリー・コーン・かつお節・濃口醤油 椎茸・三つ葉・醤油・かつおだし	ミニわかめ ちゃん	みかん缶	カリポテ	20	水	えび玉ラーメン シュウマイ 千切大根のマヨ和え	中華めん・むき海老・卵・人参・もやし・竹の子・しいたけ・青ねぎ・酒・ウェイパー・醤油・片栗粉・ごま油 玉ねぎ・キャベツ・鶏肉・パン粉・片栗粉・豚脂・粒状大豆たん白・砂糖・醤油・トマトケ チャップ・塩・ほたてエキス・ごま油・チキンエキス・香辛料・小麦粉・菜種油・大豆粉 千切大根・人参・ハム・マヨネーズ・プレーンヨーグルト・レモン汁	おさつで ボン	ミニゼリー	おにぎり(枝豆こんぶ) (米・枝豆・塩昆布)
5	火	雑穀ご飯 肉じゃが 小松菜の納豆和え なめこ豆腐のみそ汁	米・雑穀 牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・砂糖・みりん・淡口醤油・かつおだし・油 小松菜・納豆・醤油 なめこ・豆腐・青ねぎ・みそ・かつおだし	きなこ せんべい	おさかな ソーセージ	マシュマロおこし (コーンフレーク・ マシュマロ・バター)	21	木	ご飯 鯖の煮つけ 大豆の五目煮 里芋と玉ねぎのすまし汁	米 鯖・生姜・砂糖・酒・みりん・淡口醤油・片栗粉 大豆・ごぼう・人参・板こんにゃく・干し椎茸・ひじき・絹揚げ・砂糖・みりん・淡口醤油・かつおだし・油 里芋・玉ねぎ・小松菜・醤油・かつおだし	こめ棒くん	バナナ	ふわっと えび味
6	水	★野菜あんかけうどん さつま芋の天ぷら ほうれん草と人参のお浸し	うどん・豚肉・キャベツ・もやし・人参・長ネギ・砂糖・醤油・みりん・ごま油・かつおだし・片栗粉 さつま芋・小麦粉・塩・油 ほうれん草・人参・かつおだし・醤油	ふわふわ チップ にんじん味	ベビー ダノン	サッポロポテト	22	金	ご飯 チンジャオロース風炒め ほうれん草のごま和え 中華風コーンスープ	米 牛肉・玉ねぎ・ピーマン・たけのこ水浸し・人参・生姜・砂糖・みりん・醤油・オイスターソース・酒・塩・片栗粉・ごま油 ほうれん草・人参・ごま・醤油・かつおだし コーンクリーム・卵・青ねぎ・鶏ガラ・片栗粉	ミニわかめ ちゃん	もも缶	ミレービスケット
7	木	ご飯 赤魚の煮付け 千切大根とカニカマのサラダ むらくも汁	米 赤魚・生姜・淡口醤油・酒・みりん・砂糖・片栗粉 千切大根・カニカマ・きゅうり・コーン缶・黒ごま・醤油・マヨネーズ 鶏もも肉・玉ねぎ・人参・えのき・麩・卵・ねぎ・醤油・塩・片栗粉・かつおだし	おさつで ボン	パイ缶	満月ボン	23	土	牛丼(土曜) ももゼリー	米 牛肉・玉ねぎ・青ねぎ・人参・醤油・砂糖・みりん・こんぶだし・片栗粉 ももゼリー	ソフトな 塩せん		芋けんぴ
8	金	ご飯/梅干し(幼児) 家常豆腐 春雨サラダ 青梗菜と人参のスープ	米 / 梅干し(幼児) 絹揚げ・豚肉・人参・ピーマン・干し椎茸・にんにく・しょうが・みそ・濃口醤油・砂糖・酒・油 春雨・きゅうり・ハム・コーン・醤油・砂糖・酢・ごま油 青梗菜・人参・鶏ガラ	星っこ	ミニゼリー	さやえんどう	25	月	ご飯 炒り鶏 小松菜とツナのごま酢和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 鶏肉・人参・ごぼう・三度豆・里芋・干し椎茸・板こんにゃく・砂糖・みりん・醤油・ごま油・かつおだし 小松菜・人参・ツナ・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油 豆腐・玉ねぎ・ねぎ・みそ・かつおだし	星っこ	スティック チーズ	とうもろこし蒸しパン (米粉・コーン・砂糖・ 豆乳・BP・サラダ油)
9	土	肉野菜あんかけ丼 野菜ゼリー	米 木綿豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・ニラ・片栗粉・醤油・酒・砂糖・みりん・こんぶだし・油 野菜ゼリー	紫芋チップ		塩味せんべい	26	火	さつまいもご飯 鮭の塩麹焼き きのこのマリネ 麩と三つ葉のすまし汁	米・さつま芋・塩 鮭・塩麹 しめじ・えりんぎ・まいたけ・えのき・かつおだし・醤油・酢・オリーブオイル・パセリ 麩・三つ葉・醤油・かつおだし	米粉ロール クッキー かぼちゃ味	みかん缶	ボンスケ
11	月	ご飯 豆腐のふんわり揚げ ほうれん草の梅焼き和え うす揚げとかぼちゃのみそ汁	米 木綿豆腐・鶏ひき肉・玉ねぎ・人参・れんこん・青ねぎ・濃口醤油・片栗粉・油 ほうれん草・梅焼き・砂糖・醤油・かつおだし うす揚げ・かぼちゃ・ねぎ・みそ・かつおだし	米粉ロール クッキー	ミニゼリー	たべっこどうぶつ	27	水	ご飯 麻婆豆腐 ブロッコリーの梅肉和え わかめスープ	米 豆腐・豚ひき肉・玉ねぎ・ねぎ・淡口醤油・砂糖・ケチャップ・みそ・片栗粉 ブロッコリー・豆苗・梅肉・ボン酢 わかめ・春雨・鶏ガラ	きなこ せんべい	オレンジ	柿
12	火	★鶏肉と絹揚げの照り焼き丼 キャベツとコーンのサラダ ニラ玉スープ	米 鶏肉・絹揚げ・酒・砂糖・みりん・醤油・片栗粉・青ネギ・刻みのり キャベツ・コーン・あみえび・フレンチドレッシング 卵・ニラ・片栗粉・鶏カラスープ	ソフトな 塩せん	いちご ヨーグルト	スイートポテト (さつま芋・生クリーム・ 砂糖・卵黄・みりん)	28	木	みそ煮込みうどん 春巻き ほうれん草とコーンのお浸し	うどん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・かまぼこ・淡口醤油・みりん・みそ・かつおだし 玉ねぎ・キャベツ・竹の子・人参・もやし・春雨・鶏肉・小麦粉・醤油・塩・砂糖・油 ほうれん草・コーン・淡口醤油・かつおだし	とうもろこし パフスナック	ベビー ダノン	源氏パイ
13	水	ご飯 鯖の山賊焼き 三度豆のツナマヨ和え 白菜とえのきのみそ汁	米 鯖・土生姜・にんにく・酒・淡口醤油・みりん 三度豆・ツナ缶・マヨネーズ 白菜・えのき・青ねぎ・みそ・かつおだし	野菜入り ソフトせん	もも缶	チョイス	29	金	玄米入り米粉パン かぼちゃのミートグラタン ★チーズ入り和風サラダ 白菜とえのきのみそ汁	米粉・玄米粉・食物繊維・なたね油・砂糖・ドライイースト・食塩・トレハロース・加工でんぷん・増粘多糖類 牛ひき肉・豚ひき肉・玉ねぎ・トマトケチャップ・かぼちゃ・米粉・バター・油・塩・にんにく・ウスター キャベツ・小松菜・チーズ・醤油 白菜・えのき・鶏ガラ	ミニわかめ ちゃん	ミニゼリー	ミルクドーナツ
14	木	ご飯 豚肉のブルコギ風 ★3色ナムル もずくスープ	米 豚肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・ねぎ・みそ・醤油・砂糖・みりん・ウスターソース・ケチャップ・ごま・にんにく・油 ほうれん草・もやし・人参・ごま油・白ごま・醤油・鶏ガラ・塩 もずく・豆腐・青ねぎ・鶏ガラ	木葉 せんべい	みかん缶	梨 チップスター(幼)	30	土	豚ひき肉の春雨丼(土曜) みかんゼリー	米・豚ひき肉・もやし・小松菜・人参・椎茸・春雨・酒・鶏ガラ・砂糖・淡口醤油・片栗粉・ごま油 みかんゼリー	ひじき あられ		ぱりんこ
15	金	米粉パン 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのじゃこ和え クリームシチュー	米粉・なたね油・砂糖・食塩・ドライイースト 鶏肉・マーマレード・醤油・にんにく ブロッコリー・じゃこ・淡口醤油・ごま油 玉ねぎ・じゃが芋・人参・ほうれん草・クリームシチュー・スキムミルク	ひじき あられ	スティック チーズ	アスパラガス			暑かった夏も終わり、あっという間に10月を迎えます。 季節の変わり目は風邪もひきやすく注意が必要です。 秋が旬のきのこには体の免疫力をアップさせるビタミンDが たくさん含まれています。風邪予防におすすめの食材です。 しっかり食べて風邪に負けない身体を作りましょう♪				
16	土	おにぎり(ゆかり・ごま塩) 豚肉とキャベツのみそ炒め(土曜日) ほうれん草の磯和え(土曜)	米 ゆかり・ごま塩 豚肉・絹揚げ・キャベツ・人参・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・油 ほうれん草・人参・刻みのり・醤油・ごま油	こめ せんべい	ミニゼリー	ぼたぼた焼き							

※新メニューには★印をつけています。 ※午前のおやつ・乳児デザートは、0歳普通食・1~2歳児のみの提供です。
※エネルギーの目標値は、乳児：464 kcal 幼児：511 kcal です。

