

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	土	おにぎり(ゆかり・ごま塩) 吉野煮2 三度豆のごま和え2	米 ゆかり・ごま塩 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 牛乳	ミニゼリー	ソフトサラダせん 幼児牛乳	18	火	ご飯 ★鶏肉の香味揚げ レタスののりサラダ ニラ玉スープ	米 鶏肉・生姜・にんにく・醤油・酒・片栗粉・青のり・油 レタス・じゃこ・刻みのり・濃口醤油・酢・油 卵・ニラ・片栗粉・鶏ガラスープ	かぼちゃ ポーロ 牛乳	パイン缶 幼児牛乳	源氏パイ 幼児牛乳	
3	月	親子丼 小松菜とうす揚げのかりかりサラダ 麩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 麩・わかめ・醤油・かつおだし	ベジタブル せん 牛乳	もも缶	りんごすていっく 幼児牛乳	19	水	ご飯 ミニおでん 小松菜の納豆和え 麩とわかめのみそ汁	米 鶏肉・じゃが芋・絹揚げ・大根・人参・平天・こんにゃく・砂糖・酒・淡口醤油・みりん・かつおだし 小松菜・納豆・醤油 麩・わかめ・ねぎ・みそ・かつおだし	ふわふわ チップ じゃが芋味 牛乳	みかん缶 幼児牛乳	ファイバーヨーグルト 幼児牛乳	
4	火	ご飯 牛肉の甘みそいため ブロッコリーの梅肉和え もずくスープ	米 牛肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ごま油・みそ・酒・ごま・砂糖・醤油 ブロッコリー・豆苗・梅肉・ボン酢 もずく・豆腐・青ねぎ・鶏ガラ	ミニわかめ ちゃん 牛乳	パイン缶	★キャロット蒸しパン (米粉・人参・砂糖・豆乳・ BP・サラダ油) 幼児牛乳	20	木	みそラーメン シュウマイ ブロッコリーのおかか和え	中華めん・豚肉・キャベツ・人参・ほうれん草・青ねぎ・コーン・油・ブイヨン・みそ・みりん・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 ブロッコリー・コーン・かつお節・濃口醤油	おさつで ボン 牛乳	ミニゼリー	ライスコロッケ風 (米・ブイヨン・チーズ・ パジル・パン粉・ケチャップ) 幼児牛乳	
5	水	さつまいもご飯 鯖の煮つけ ★ちゃつ なめことえのみそ汁	米・さつまいも・塩 鯖・生姜・砂糖・酒・みりん・淡口醤油・片栗粉 人参・れんこん・大根・干し椎茸・刻みこんにゃく・油揚げ・砂糖・酢・酒・醤油・みりん・かつおだし なめこ・えのき・ねぎ・みそ・かつおだし	きなこ せんべい 牛乳	ベビー ダノン	サッポロポテト 幼児牛乳	21	金	きのご飯 あじの塩焼き ほうれん草のごま和え のっぺい汁	米・ささがき・人参・しめじ・えりんぎ・淡口醤油・みりん・酒・かつおだし あじ・酒・塩 ほうれん草・人参・ごま・醤油・かつおだし 鶏肉・大根・人参・絹揚げ・里芋・なめこ・椎茸・かつおだし・醤油・みりん・片栗粉	木葉 せんべい 牛乳	ブルーベリー ヨーグルト	ビスコ チップスター(幼) 幼児牛乳	
6	木	ハヤシライス キャベツとハムのサラダ もも缶ヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・エリンギ・人参・ハヤシフレーク・とろけるハヤシ・油 キャベツ・ハム・アスパラ・オリーブオイル・醤油・酢 ブルガリアヨーグルト・もも缶・スキムミルク・砂糖	ふわふわ チップ にんじん味 牛乳	ミニゼリー	たべっこどうぶつ 幼児牛乳	22	土	牛丼 りんごゼリー	米・牛肉・玉ねぎ・人参・青ねぎ・淡口醤油・濃口醤油・砂糖・みりん・かつおだし・片栗粉 りんごゼリー	ソフトな 塩せん 牛乳	/	ぼたぼた焼き 幼児牛乳	
7	金	米粉パン 鶏肉のマーマレード焼き 大豆サラダ クラムチャウダー	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 大豆水煮・キャベツ・きゅうり・人参・淡口醤油・マヨネーズ ベーコン・ほたて・玉ねぎ・じゃが芋・人参・チャウダーの素・スキムミルク・パセリ	おさつで ボン 牛乳	おさかな ソーセージ	ムーンライト 幼児牛乳	24	月	ご飯 照り焼きチキン 3色ナムル うす揚げと白菜のみそ汁	米 鶏肉・酒・砂糖・みりん・醤油・片栗粉 ほうれん草・もやし・人参・ごま油・白ごま・醤油・鶏ガラ・塩 うす揚げ・白菜・ねぎ・みそ・こんにゃく	ミニわかめ ちゃん 牛乳	もも缶	柿 幼児牛乳	
8	土	肉野菜あんかけ丼 ももゼリー	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・こんにゃく・油 ももゼリー	紫芋 チップ 牛乳	/	さやえんどう 幼児牛乳	25	火	野菜あんかけうどん さつまいもの天ぷら 小松菜のごま酢和え	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 さつまいも・小麦粉・塩・油 小松菜・人参・すりごま・酢・淡口醤油・ごま油	星っこ スティック チーズ 牛乳	/	チョイス 幼児牛乳	
10	月	スポーツの日						26	水	玄米入り米粉パン 鶏肉の香草焼き ★キャベツのごまサラダ レタススープ	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 鶏肉・じゃが芋・にんにく・乾燥パジル・オリーブ油・塩・こしょう・パン粉 キャベツ・もやし・人参・油・醤油・砂糖・酢・ごま レタス・人参・鶏ガラ	米粉ロール クッキー かぼちゃ味 牛乳	ベビー ダノン	アンパンマンのソフトせん 幼児牛乳
11	火	ご飯 鶏肉の梅マヨ焼き 千切大根の煮物 舞茸とほうれん草のみそ汁	米 鶏肉・梅肉・しそ・マヨネーズ 千切大根・うす揚げ・人参・三度豆・かつおだし・砂糖・みりん・淡口醤油・ごま油 舞茸・ほうれん草・みそ・かつおだし	星っこ 牛乳	ミニゼリー	スイートポテト (さつまいも・生クリーム・ 砂糖・卵黄・みりん) 幼児牛乳	27	木	ご飯 鯖のごま風味焼き 大豆の五目煮 はんぺんと水菜のみそ汁	米 鯖・淡口醤油・みりん・酒・ごま 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 はんぺん・水菜・みそ・かつおだし	きなこ せんべい 牛乳	おさかな ソーセージ	エースコイン 幼児牛乳	
12	水	ご飯 家常豆腐 春雨サラダ 白菜とえのきのみそ汁	米 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・醤油・みりん・砂糖・酒・油 春雨・きゅうり・ハム・コーン・醤油・砂糖・酢・ごま油 白菜・えのき・青ねぎ・みそ・こんにゃく	米粉ロール クッキー 牛乳	みかん缶	味しらべ 幼児牛乳	28	金	牛肉炒めライス ブロッコリーの塩昆布和え クリームシチュー(エビ入り)	米・牛肉・青ねぎ・生姜・にんにく・ウスターソース・ブイヨン・油 ブロッコリー・塩昆布・ごま油 えび・玉ねぎ・じゃが芋・人参・ブロッコリー・クリームシチュー・スキムミルク	ベジタブル せん 牛乳	ミニゼリー	ワッフル 幼児牛乳	
13	木	★鮭とじゃが芋の炊き込みご飯 ほうれん草とコーンのお浸し ★ウィンナーとしめじのスープ	米・鮭・じゃが芋・醤油・酒・塩・かつおだし ほうれん草・コーン・淡口醤油・かつおだし ウィンナー・しめじ・玉ねぎ・コンソメ・パセリ	ソフトな 塩せん 牛乳	スティック チーズ	りんご 幼児牛乳	29	土	豚みそ丼2 野菜ゼリー	米・豚肉・糸こんにゃく・干しいたけ・玉ねぎ・人参・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・片栗粉・ごま油 野菜ゼリー	とうもろこし パフスナック 牛乳	/	さやえんどう 幼児牛乳	
14	金	サラダうどん 春巻き れんこん入りきんぴらごぼう	うどん・豚肉・コーン・きゅうり・カニカマ・砂糖・醤油・みりん・かつおだし・ごま 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 れんこん・ごぼう・人参・こんにゃく・ごま・酒・砂糖・みりん・醤油・ごま油	野菜入り ソフトせん 牛乳	いちご ヨーグルト	ふわっとえび味 幼児牛乳	31	月	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 千切大根のマヨ和え 中華風コーンスープ	米 豚肉・絹揚げ・キャベツ・人参・酒・砂糖・みりん・淡口醤油・みそ・油 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・塩 コーンクリーム・卵・青ねぎ・鶏ガラ・塩・片栗粉	こんにゃく おかき 牛乳	みかん缶	アスパラガス 幼児牛乳	
15	土	おにぎり(ひじき・わかめ) 炒り鶏2 ブロッコリーのごま和え(土曜日)	米 ひじき・ごま油・醤油・砂糖・みりん・混ぜるわかめ 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・こんにゃく ブロッコリー・コーン・ごま・醤油	ひじき あられ 牛乳	ミニゼリー	ポップコーン 幼児牛乳	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>今月の郷土料理は三重県朝日町の「ちゃつ」です。 しいたけ、人参、れんこん、油揚げ、こんにゃくが入り、酢と砂糖で味付けした体にやさしい料理です。 名前の由来は、和え物やお菓子の盛付に使われる器の名前が料理名になったといわれています。 お正月などの人がたくさん集まる時にごちそうのひとつとして作られています。 さまざまな食材が入るので栄養があり、日持ちもするので保存食としても優れています。</p> </div>							
17	月	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 千切大根の塩昆布和え うす揚げと里芋のみそ汁	米 豚肉・玉ねぎ・もやし・人参・ニラ・醤油・酒・砂糖・にんにく・油 千切大根・三度豆・塩昆布・ボン酢・ごま油 うす揚げ・里芋・青ねぎ・みそ・こんにゃく	こめ せんべい 牛乳	もも缶	ばりんこ 幼児牛乳								

※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。