



10月の 給食こんだて

エネルギー：乳児 498 kcal 幼児 549kcal

たんぱく質：乳児 20.1 g 幼児21.5 g

令和4年10月1日発行 いずみ保育園

日 曜日	乳児 おやつ	献立	おやつ (3時)	材料名			延長のおやつ	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	1時間	2時間
1・15土	ぎゅうにゅう	あったかうどん さといものにももの くだもの	ぎゅうにゅう あんぱん	手振りうどん 片栗粉 里芋 油 砂糖 あんぱん	牛乳 鶏肉 味噌	万能ねぎ 白菜 人参 玉葱 さやいんげん みかん	ポーロ せんべい	おかかになぎり
3・24月	ぎゅうにゅう	さつまいもごはん いりどうふ みそしる くだもの	ぎゅうにゅう いちごのむしケーキ	米 さつま芋 油 ホットケーキ粉 バター	牛乳 豚肉 豆腐 味噌	人参 玉ねぎ さやいんげん 水菜 万能ねぎ 大根 りんご イチゴジャム	胚芽スティック 源氏パイ	梅になぎり
4・18火	ぎゅうにゅう	ごはん ぶたにくのりんごソース ゆでやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう みるくもち	米 油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 きな粉 味噌	人参 玉葱 りんご ブロッコリー ねぎ もやし 豆腐 巨峰	ブリッツ サブレ	そぼろになぎり
5・19水	ぎゅうにゅう	ごはん とうふのちゅうかに みそしる くだもの	ぎゅうにゅう だいがくいも	米 ごま油 片栗粉 砂糖 さつま芋	牛乳 豆腐 味噌	白菜 人参 青梗菜 ニンニク かぶ 水菜 玉ねぎ なし	カステラ ビスケット	こぎつねになぎり
6・20木	ぎゅうにゅう	ごはん スタミナやき みそしる くだもの	ぎゅうにゅう クラッカーディップ	米 油 クラッカー 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 生クリーム	玉葱 にんにく 人参 ピーマン にら もやし 舞茸 水菜 なす りんご イチゴジャム	こつぶっこ はとむぎおこし	ぶたそぼろ になぎり
7・21金	ぎゅうにゅう	ごはん にぎかな さといものにももの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう あげぱん	米 砂糖 里芋 油 超熟ロール	牛乳 鱈 味噌	生姜 人参 こんにやく ごぼう さやいんげん 冬瓜 ねぎ えのき なし	鈴カステラ せんべい	わかめになぎり
8・22土	ぎゅうにゅう	いそかうどん にくどうふ くだもの	ぎゅうにゅう ヨーグルト パン	手振りうどん 砂糖 油 スナックパン	牛乳 豆腐 鶏肉 ヨーグルト	海苔 大根 ねぎ 玉ねぎ 人参 さやいんげん 巨峰	かりんとう ごさかな	ゆかりになぎり
11・25火	ぎゅうにゅう	ごはん とりにくとやさいのいために みそしる くだもの	ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ	米 油 小麦粉	牛乳 鶏肉 味噌 竹輪	もやし 椎茸 白菜 玉ねぎ 人参 小松菜 なす 大根 ねぎ 柿 青のり	ミレービスケット 卵パン	じゃこになぎり
12水 誕生会	ぎゅうにゅう	ぱん ベーコンとチーズのオムレツ キャロットスープ くだもの ぎゅうにゅう	おちゃ じゃこごはん	超熟ロール 油 ごま油 米	牛乳 卵 チーズ ベーコン ちりめんじゃこ	玉葱 ピーマン ねぎ 人参 キャベツ 梨	胚芽ビスケット 揚げせんべい	ひじきになぎり
26水	ぎゅうにゅう	ごはん さけのかれーあげ そえやさい みそしる くだもの	ぎゅうにゅう はくとう ホットケーキ	米 小麦粉 油 ホットケーキ粉	牛乳 鮭 油揚げ 味噌	キャベツ 人参 切干大根 葱 りんご 桃缶	幸かりんとう 野菜パー	ツナになぎり
13・27木	ぎゅうにゅう	スウィートカレー キャベツのごまふうみサラダ くだもの	ぎゅうにゅう しらすのおやき	米 さつまいも 油 小麦粉 バター ごま油	牛乳 豚肉 ヨーグルト ツナ しらす	玉葱 人参 キャベツ もやし きゅうり ピーマン 柿 にら	アスパラガス ビスケット マドレーヌ	切干大根の になぎり
14・28金	ぎゅうにゅう	ごはん だいこんとぶたにくのにももの みそしる くだもの	ぎゅうにゅう やきいも	米 油 砂糖 さつま芋	牛乳 豆腐 豚肉 味噌	大根 干椎茸 玉ねぎ 人参 さやいんげん ごぼう わかめ 葱 梨	揚げせんべい クッキー	そぼろになぎり
17・31月	ぎゅうにゅう	ごはん やさいいため みそしる くだもの	ぎゅうにゅう まかにのあべかわ くろみつかけ	米 油 片栗粉 砂糖 マカロニ 黒砂糖	牛乳 豚肉 味噌 きな粉	南瓜 なす 玉ねぎ かぶ 水菜 しめじ りんご	ねじりん棒 さつまぼうろ	梅になぎり
29土	ぎゅうにゅう	ちくわうどん ながいものうまに くだもの	ぎゅうにゅう メロンパン	手振りうどん 長いも 砂糖 メロンパン	牛乳 竹輪 豚肉	大根 ねぎ 人参 さやいんげん 玉葱 梨	こめぼうくん 星っこ	みそになぎり

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。延長の水分補給はお茶です。