

☆2022年度10月給食献立表☆

共栄保育園・みのり園

曜日 日	月 24	火 11・25	水 12・26	木 13・27	金 14・28	土 1・15・29
献立名	新米おにぎり 豚汁 梨/りんご	スタミナ丼 春雨サラダ 中華スープ チーズ	ごはん 鶏の照り焼き オイスター和え すまし汁	ごはん カレイのムニエル サラダ コンソメスープ	親子うどん ジャーマンポテト	サンドイッチ ツナサンド 牛乳 チーズ  *15日はお弁当給食になります。
	主 食	幼児 乳児 六分米 70 60 ★塩 適宜 適宜	幼児 乳児 六分米 60 50	幼児 乳児 六分米 50 40	幼児 乳児 うどんゆで 150 100	幼児 乳児 サンドイッチ※卵乳 1ヶ 1ヶ →アレルギー(ひよこ)かぼちゃぱん 2ヶ
	材 料	★ゆかり 4 3.2 ☆ちりめんじゃこ 2 1.6 小松菜 4 3.2 ごま油 0.4 0.32 いりごま 0.4 0.32 三温糖 0.1 0.08 薄口醤油 0.2 0.16 豚ロース肉 5 4 大根 8 6.4 人参 4 3.2 里芋 3 2.4 焼豆腐 15 12 こんにゃく 3 2.4 葱 0.5 0.4 米みそ 6.5 6 だし汁 120 96 ★幼児 ☆乳児 なし 1/6個 りんご 1/6個	豚ロース肉 50 44 玉葱 23 18 人参 20 16 ピーマン 4 3.2 パプリカ 8 6.4 にんにく 0.3 0.24 ごま油 1.5 1.2 胡麻 0.3 0.24 砂糖 1.3 1 濃口醤油 4 3.2 酒 1.3 1 春雨 3 2.4 ハム※卵 4 3.2 わかめ 0.2 0.2 ホールコーン 3 2.4 胡瓜 5 4 鮭フレーク 5 4 砂糖 2 2 米酢 3.3 2.6 マヨネーズ※卵 2.5 2 →卵ア)マヨドレ 大根 8 6.4 チンゲン菜 10 8 薄口醤油 0.2 0.16 鶏がらスープの素 1.5 1.2 水 120 96 チーズ※乳 5 5	鶏もも肉(唐揚げ) 60 48 土生姜 0.2 0.16 砂糖 2 1.6 濃口しょうゆ 2 1.6 みりん 1 0.8 小松菜 25 20 ツナフレーク 10 8 人参 8 6.4 しめじ 10 8 砂糖 1.5 1.2 オイスターソース 2 1.6 マヨドレ 4 3.2 なめこ 6 4.8 豆腐 15 12 米みそ 6.5 6 だし汁 120 96 水 100 80	カレイ 50 40 塩 0.2 0.16 薄力粉 2.5 2 バター※乳 4 3.2 油 1.2 0.9 きゃべつ 25 20 ブロッコリー 10 8 人参 4 3.2 米酢 2 1.6 サラダ油 2 1.6 塩 0.3 0.24 砂糖 0.8 0.64 玉葱 20 16 わかめ 0.2 0.16 コンソメ 1.5 1.2 薄口醤油 1 0.8 水 100 80	卵 25 12 鶏もも肉(細切れ) 10 4 人参 8 4 玉葱 8 6.4 葱 1 0.8 薄口醤油 6 4.8 だし汁 140 112.0 ベーコン(卵不使用) 8 6.4 じゃが芋 30 24 玉葱 8 6.4 塩 0.05 0.04 マーガリン※乳 1.8 1.44 小松菜 10 8
献立名	牛乳 きらきらゼリー	牛乳 さつまいも蒸しパン	ヨーグルト さつまいもチップ/クッキー	牛乳 柿/バナナ さかなっこ/チーズ	お茶 きのこおにぎり いちごウエハース(幼)	ヨーグルト いちごクレープ(幼) バームクーヘン(乳)
	お や つ 材 料	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カットゼリー・長野県産ぶどう 30 30 カットゼリー・山形産ふじりんご 30 30 みかん缶 20 20	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ホットケーキミックス 25 20 ベーキングパウダー 0.1 0.1 黒砂糖 3 2.4 水 19 15 さつまいも 16 13	十勝ヨーグルト※乳 78 78 →乳ア)豆乳ヨーグルト さつまいもチップ 1袋 うの花クッキー 2枚	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 柿 1/6個 バナナ 1/2本 さかなっこ 1袋 チーズ※乳 5 *ひよこりす	六分米 30 30 しめじ 4 4 まいたけ 4 4 油揚げ 2 2 塩 0.15 0.15 薄口醤油 1 1 みりん 0.5 0.5 だし汁 いちごウエハース※乳 1枚 →乳)ベビースティック

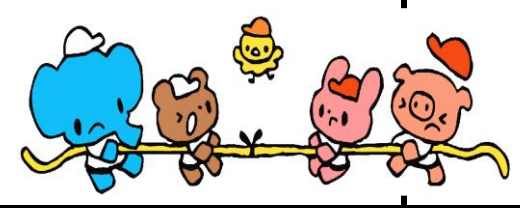
★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。(オモテ・ウラあります。)

★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

☆2022年度10月給食献立表☆

共栄保育園・みのり園

曜日	月 3・17・31	火 4・18	水 5・19	木 6・20	金 7・21	土 8・22
献立名	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 かきたま汁 チーズ	しらすごはん 豚さつま ブロッコリー みそ汁	ごはん 鶏のみそチーズ焼き 白和え すまし汁	ごはん 鯖の竜田揚げ おかか和え みそ汁	カツカレー(7日) /カレーライス ツナサラダ	カルピス食パン コンソメスープ バナナ チーズ <small>*8日はお弁当給食になります。</small>
	主食 六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 50 40	六分米 幼児 乳児 60 50	幼児 乳児 かるびすしよぼん※乳 1枚 3/4枚 →乳ア)
	材料	材料	材料	材料	材料	材料
昼食	サケ 40 32 塩 0.2 0.16 ひじき 2.5 2 油あげ 3 2.4 人参 8 6.4 つきこんにゃく 6 4.8 ごま油 1 0.8 だし汁 20 16 砂糖 2 1.6 薄口醤油 2 1.6 みりん 1 0.8 ほうれん草 15 12 卵 15 12 →卵ア)豆腐 塩 0.3 0.2 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96 チーズ※乳 10 5	しらす 12 9.6 きざみのり 0.2 0.16 豚もも肉 30 24 砂糖 1 0.8 薄口醤油 2.5 2 みりん 2.5 2 さつまいも 30 24 三度豆 6 4.8 しめじ 10 8 ブロッコリー 20 16 厚揚げ 20 16 玉葱 15 12 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	鶏もも肉 60 48 塩 適宜 適宜 米みそ 5 4 砂糖 5 4 粉チーズ※乳 4 3.2 ほうれん草 20 16 人参 10 8 つきこんにゃく 6 5 豆腐 15 12 白胡麻 1.5 1.2 砂糖 1.6 1.3 塩 0.3 0.2 薄口醤油 0.6 0.5 切干大根 1.5 1.2 葱 0.5 0.4 塩 0.3 0.24 薄口醤油 1.8 1.4 みりん 1 0.8 だし汁 120 96	さば 40 32 さわら(完了) 32 土生姜 1 0.8 濃口醤油 2 1.6 酒 2 1.6 薄力粉 3 2.4 片栗粉 3 2.4 青のり 1 0.8 サラダ油 3 2.4 ブロッコリー 30 24 にんじん 8 6.4 かつお節 0.5 0.4 薄口醤油 1 0.64 白菜 15 12 えのき 6 4.8 米みそ 6.5 5.2 だし汁 120 96	ヒレカツ※卵乳 1/2枚 1/2枚 *7日のみ →卵乳ア)ウインナー 牛ミンチ 20 16 人参 20 16 玉葱 30 24 じゃが芋 40 32 カレールウ※乳 10 8 →乳ア)乳なしカレールウ 水 60 48 わかめ 0.4 0.32 ツナ缶 10 8 きゃべつ 30 24 ホールコーン 5 4 砂糖 0.8 0.64 塩 0.3 0.24 米酢 1.1 0.88 サラダ油 1.8 1.44	南瓜パン 2ヶ ツナフレーク 8 マヨドレ きゃべつ 20 16 わかめ 0.2 0.16 水 120 96 コンソメ 1.5 1.2 薄口しょうゆ 1 0.8 バナナ 1/2本 1/2本 チーズ※乳 10 5 <b>8日お弁当日</b>
	献立名	牛乳 小魚スナック/かぼちゃポーロ バナナ	牛乳 手作りかぼちゃクッキー 一口ゼリー	牛乳 手作りぶどうゼリー かりんとう(幼) ミニ野菜スティック(乳)	牛乳 焼き芋 チーズ(幼)	牛乳 きな粉マカロニ
おやつ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 小魚スナック 1袋 1袋 *幼児・ぱんだ かぼちゃポーロ 8 *ひよこりす バナナ 1/2本 1/2本	牛乳 120 100 かぼちゃ 8 8 薄力粉 16 16 サラダ油 6 6 砂糖 7 7 ベーキングパウダー 0.15 0.15 一口ゼリー 1個 1個	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 ぶどうジュース 40 40 水 15 15 粉寒天 0.5 0.5 グラニュー糖 3.8 3.8 かりんとう 15 ミニ野菜スティック 1/2袋	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 さつまいも 60 60 チーズ※乳 5 *幼児のみ	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 マカロニ 15 12 きな粉 4 4 砂糖 4 3 塩 0.1 0.1	牛乳 120 100 →乳ア)豆乳 カルテッドーナツ※卵乳 1個 1個 →卵乳ア)豆乳クッキー ざらめせんべい 1枚 1枚 ペビスティック 2枚 *りすひよこ
	材料	材料	材料	材料	材料	材料



\*10/7(金) 運動会の前日、  
「うんどう会がんばれ!メニューとして、  
「自分に勝つ!」(ゴロ合わせで)「  
カツカレーを食べます!」  
給食室からも応援しています!

★数値は、子ども1人あたりの分量(g)です。家庭で作られる際の参考にしてください。(オモテ・ウラあります。)  
★材料・仕入れなどの関係で献立を変更する場合があります。

