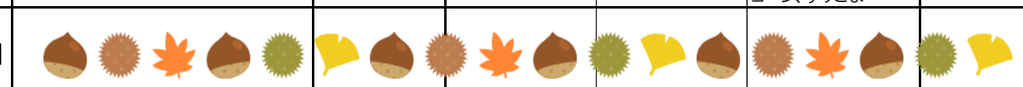
2023年10月

給　食　だ　よ　り

ぶどうの樹　げんき塾

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ) 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	10時おやつ
1	日						
2	月	御飯 鯖のおろし煮 かぼちゃのサラダ 豆腐スープ	牛乳 さいころラスク	米、食パン、バター、砂糖、マヨネーズ	牛乳、さば、豆腐、ハム	かぼちゃ、だいこん、きゅうり、チンゲンサイ、ねぎ、コーン、わかめ	オレンジ
3	火	御飯 豚肉と野菜のカレー炒め 小松菜ともやしの納豆和え 麩とわかめのすまし汁	ジュース 牛乳寒天	米、砂糖、油、ふ	牛乳、豚肉、挽きわり納豆、卵、かんてん、かつお節	たまねぎ、にんじん、ピーマン、もやし、こまつな、えのき、いちごジャム、わかめ	温野菜　じゃが芋
4	水	御飯 鰆の利休焼き 小松菜の卵とじ じゃが芋のコンソメスープ	牛乳 マーラーカオ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、黒砂糖、油、片栗粉	牛乳、さわら、卵、かまぼこ	こまつな、ミックスベジタブル、にんじん、すりごま	昆布
5	木	御飯 焼き肉風 グリーンサラダ ほうれん草と油揚げのみそ汁	牛乳 バナナきなこ	米、砂糖、ごまドレッシング	牛乳、牛肉、きな粉、あわせみそ、油揚げ	バナナ、たまねぎ、レタス、ブロッコリー、キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん、きゅうり	クラッカー
6	金	御飯 麻婆豆腐 ビーフンサラダ 大根と人参の中華スープ	牛乳 ポテトドッグ	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、ビーフン、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、赤みそ、かにかまぼこ	だいこん、にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、コーン、わかめ	りんご
7	土	青菜おにぎり 野菜ラーメン 里芋の煮物 柿	牛乳 お菓子	米、干し中華めん、さといも、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉	かき、もやし、にんじん、ねぎ、いんげん、コーン	チーズ
8	日						
9	月	スポーツの日					
10	火	御飯 茄子とひき肉の味噌炒め マカロニのトマト煮 白菜と椎茸のすまし汁	牛乳 焼きおにぎり	米、マカロニ、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、粉チーズ、赤みそ	なす、にんじん、はくさい、トマトペースト、たまねぎ、ピーマン、しいたけ	バナナ
11	水	御飯 赤魚の香り揚げ キャベツのツナマヨ和え 小松菜と人参の中華スープ	牛乳 わらびもち風	米、片栗粉、黒砂糖、砂糖、マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、あかうお、ツナ缶、きな粉、卵	キャベツ、こまつな、にんじん、きゅうり、しいたけ、ねぎ、あおのり	せんべい
12	木	御飯 中華風ローストチキン ほうれん草の磯和え 豚汁	牛乳 フレンチトースト	米、食パン、砂糖、片栗粉、バター、ごま油、油	牛乳、鶏肉、卵、豚肉、あわせみそ	ほうれんそう、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、ごぼう、すりごま、焼きのり	いりこ
13	金	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつまいもの天ぷら 大根とハムのスープ	牛乳 ゼリー	米、さつまいも、小麦粉、油、砂糖	牛乳、さけ、ハム、あわせみそ	だいこん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、えのき、いんげん、しめじ	柿
14	土	ゴマ塩おにぎり 和風きのこスパゲティ カリフラワーのじゃこ和え トマトスープ	牛乳 お菓子	米、スパゲティ、油、砂糖	牛乳、ベーコン、しらす干し	たまねぎ、カリフラワー、キャベツ、ホールトマト缶、ほうれん草、オクラ、えのき、しいたけ、マッシュルーム、焼きのり	かんぱん
15	日						
16	月	御飯 赤魚の西京焼き キャベツのごま酢和え かき卵汁	ジュース フルーチェ	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、あかうお、卵、赤みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、しいたけ、ねぎ、すりごま、わかめ	温野菜　かぼちゃ

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ) 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	10時おやつ
17	火	わかめおにぎり 焼きそば 蒸ししゅうまい わかめスープ	牛乳 ホットアップルパイ	米、ゆで中華めん、春巻きの皮、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚肉	りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、レモン果汁、わかめ、あおのり	昆布
18	水	御飯 ツナエッグ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰと人参のおかか和え パンプキンスープ	牛乳 プリン	米、油	牛乳、卵、ツナ缶、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン	クラッカー
19	木	御飯 鯖のウスターソース煮 じゃが芋の千切り炒め 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳 おにぎり	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さば、豆腐、ちくわ、あわせみそ	たまねぎ、にんじん、えのき、ピーマン、ねぎ、わかめ	チーズ
20	金	御飯 ポークカレー ごぼうサラダ オレンジ	牛乳 ふかし芋	米、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉	オレンジ、たまねぎ、ごぼう、にんじん、きゅうり、いんげん、コーン、すりごま	バナナ
21	土	牛丼 ほうれん草のナムル さつま汁	牛乳 お菓子	米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、牛肉、あわせみそ、油揚げ	たまねぎ、ほうれんそう、はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、コーン、すりごま	りんご
22	日						
23	月	御飯 鶏肉のフリッター 大根サラダ ビーフン汁	牛乳 小倉サンド	米、食パン、てんぷら粉、バター、マヨネーズ、油、ビーフン、和風ドレッシング	牛乳、鶏肉、豚ひき肉、つぶあん、かにかまぼこ	だいこん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン	いりこ
24	火	御飯 鮭のチーズ焼き いんげんとささみのごま和え 野菜スープ	牛乳 きなこサブレ	米、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、さけ、鶏ささ身、とろけるチーズ、きな粉	いんげん、にんじん、こまつな、たまねぎ、えのき、すりごま	温野菜　にんじん
25	水	御飯 炒り豆腐 さつまいもマヨサラダ わかめともやしのみそ汁	牛乳 ケーキ	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、あわせみそ、油揚げ	もやし、にんじん、たまねぎ、りんご、コーン、きゅうり、しいたけ、グリンピース、わかめ	柿
26	木	くりご飯 鰆のみそ照り焼き ひじきのサラダ 茄子と人参のすまし汁	ジュース フルーツヨーグルト	米、くり、マヨネーズ、砂糖	ヨーグルト、さわら、ゆで大豆、赤みそ	バナナ、なす、みかん缶、もも缶、にんじん、えのき、きゅうり、赤ピーマン、ひじき	クラッカー
27	金	御飯 コーン焼き 大根と厚揚げの煮物 白菜のクリームスープ	牛乳 フライドポテト	米、フライドポテト、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、厚揚げ、ベーコン	だいこん、はくさい、たまねぎ、コーン、にんじん、しめじ、グリンピース	りんご
28	土	ゆかりおにぎり あんかけうどん コールスローサラダ オレンジ	牛乳 お菓子	米、干しうどん、マヨネーズ、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉	オレンジ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、きゅうり	せんべい
29	日						
30	月	御飯 南瓜のクリームシチュー もやしとひじきのツナ和え バナナ	牛乳 コーンフレーク	米、コーンフレーク、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ツナ缶	バナナ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、もやし、いんげん、ひじき	かんぱん
31	火	鮭おにぎり 鶏のから揚げ　　たまご焼き スパゲティナポリタン ブロッコリーのごま和え	牛乳 あべかわパンプキン	米、スパゲティ、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、卵、きな粉、ソーセージ	かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、ピーマン、にんじん、すりごま	チーズ

1か月の平均栄養量（幼児・おやつ含む）				
	エネルギー	491 kcal	鉄	1.8 mg
	たんぱく質	17.9 g	カルシウム	204 mg
	脂　質	13.6 g	ビタミンC	30 mg
	塩　分	1.4 g	食物繊維	4.1 g