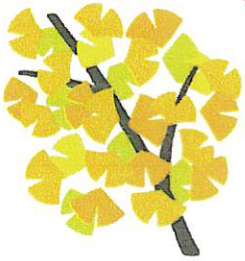


# 給食だより

## 10月



えびす保育園・ぷちえびす保育園 給食室  
株式会社プロバイダー 管理栄養士 竹村

実りの秋、食欲の秋、スポーツの秋がやってきました。この時期は山や海の幸が豊富に出回り、味覚を楽しむのに絶好の季節です。また、からだを動かすのも最適な時期です。運動会も控えていますので、休日を利用して子どもと一緒に体を動かしてみたいはいかがでしょうか。

### 10月31日は ハロウィン！！



ハロウィンは、ケルト民族の収穫感謝祭とキリスト教の行事が合わさったものです。ケルトでは10月31日の夜に死者の霊と一緒に魔女や悪霊なども出てくると信じられ、身を守るために仮面をかぶって、魔よけのたき火をしていたそうです。

アメリカでは、仮装した子どもが「トリック・オア・トリート」と言って、近くの家にお菓子をもらいに行く風習もあります。



### 新米の季節です！



お米は、わたしたちの主食として欠かせない食品です。しかし、食の洋食化がすすんだことや、パンやめん類を食べる機会が増えたことなどから米の消費量が減っています。お米は和食、洋食、中華などどんなおかずでも合います。白ごはんは、口の中でいろんなおかずと混ぜながら食べます。すると、味を敏感に感じ唾液も多く出ます。この唾液に含まれるホルモンが脳を活性化させてくれます。粒上のご飯は、エネルギーがじわじわ燃えるため腹持ちがよく、小麦粉などが原材料のパンや麺と比べて太りにくいという特徴があります。

# 10月 給食献立表

2020年

離乳中後期

日	曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
1	木	おかゆ 煮奴 ふかし芋	りんご(朝) 米菓(3時)	絹ごし豆腐	精白米・さつまいも・赤ちゃんせんべい	りんご	138 kcal 3.0 g
2	金	煮込みうどん 煮魚 茹でカリフラワー	米菓(朝) バナナ(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・うどん・上白糖	カリフラワー・バナナ	157 kcal 10.7 g
5	月	おかゆ 煮奴 かぼちゃ煮	米菓(朝) バナナ(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	かぼちゃ・バナナ	164 kcal 3.9 g
6	火	おじや(鮭) 煮物 ほうれん草のお浸し	りんご(朝) 米菓(3時)	鮭 骨なし切身	精白米・赤ちゃんせんべい	りんご・にんじん・たまねぎ・ほうれん草	117 kcal 5.4 g
7	水	おかゆ 煮魚 煮物	米菓(朝) りんご(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	にんじん・大根・りんご	133 kcal 9.4 g
8	木	おかゆ 煮奴 煮物	バナナ(朝) 米菓(3時)	絹ごし豆腐	精白米・赤ちゃんせんべい	バナナ・にんじん・はくさい	118 kcal 3.3 g
9	金	おかゆ 煮魚 茹でブロッコリー	米菓(朝)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	ブロッコリー	121 kcal 10.1 g
12	月	おかゆ 煮奴 かぼちゃ煮	米菓(朝) バナナ(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	かぼちゃ・バナナ	164 kcal 3.9 g
13	火	おかゆ 煮魚 煮物	りんご(朝) 米菓(3時)	かれい切身	精白米・上白糖・赤ちゃんせんべい	りんご・にんじん・キャベツ	136 kcal 9.5 g
14	水	おかゆ 煮奴 煮物	米菓(朝) りんご(3時)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・精白米	にんじん・たまねぎ・りんご	107 kcal 3.1 g
15	木	煮込みうどん 煮魚 煮物	バナナ(朝) 米菓(3時)	かれい切身	うどん・上白糖・赤ちゃんせんべい	バナナ・きゅうり・キャベツ	125 kcal 10.1 g
16	金	おじや(鮭) 煮物 茹でブロッコリー	米菓(朝) バナナ(3時)	鮭 骨なし切身	赤ちゃんせんべい・精白米	にんじん・はくさい・ブロッコリー・バナナ	158 kcal 6.5 g
19	月	おかゆ 煮奴 かぼちゃ煮	米菓(朝) バナナ(朝)	絹ごし豆腐	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	かぼちゃ・バナナ	134 kcal 3.5 g
20	火	おかゆ 煮奴 煮物	りんご(朝) 米菓(3時)	絹ごし豆腐	精白米・赤ちゃんせんべい	りんご・にんじん・太ちやし	106 kcal 3.2 g
21	水	おかゆ 煮魚 ほうれん草のお浸し	米菓(朝) りんご(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	ほうれん草・りんご	129 kcal 9.6 g
22	木	おかゆ 煮奴 ふかし芋	バナナ(朝) 米菓(3時)	絹ごし豆腐	精白米・じゃがいも・赤ちゃんせんべい	バナナ	133 kcal 3.4 g
23	金	おかゆ 煮魚 茹でブロッコリー	米菓(朝) りんご(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	ブロッコリー・りんご	132 kcal 10.1 g
26	月	おかゆ 煮魚 煮物	米菓(朝) バナナ(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	にんじん・はくさい・バナナ	177 kcal 10.1 g
27	火	おじや(鮭) 煮物 ふかし芋	りんご(朝) 米菓(3時)	鮭 骨なし切身	精白米・じゃがいも・赤ちゃんせんべい	りんご・にんじん・キャベツ	132 kcal 5.3 g
28	水	おかゆ 煮魚 煮物	米菓(朝) りんご(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	にんじん・大根・りんご	133 kcal 9.4 g
29	木	おかゆ 煮奴 ほうれん草のお浸し	バナナ(朝) 米菓(3時)	絹ごし豆腐	精白米・赤ちゃんせんべい	バナナ・ほうれん草	115 kcal 3.5 g
30	金	おかゆ 煮魚 茹でブロッコリー	米菓(朝) バナナ(3時)	かれい切身	赤ちゃんせんべい・精白米・上白糖	ブロッコリー・バナナ	177 kcal 10.8 g

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
137 kcal	6.7 g	0.9 g	25.6 g	81 mg	0.5 mg	75 μg	0.06 mg	0.10 mg	13 mg

2020年 10月 給食献立表 3歳未満児

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:腸子をとのえる	エネルギー たんぱく質
1	木	三色丼 酢の物 みそ汁(さつまいも)	りんご(朝) 牛乳(朝) ココア蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏むね肉・鶏卵・みそ	精白米・上白糖・さつまいも 蒸しパンMIX粉	りんご・にんじん・ほうれん草・キャベツ きゅうり・たまねぎ	509 kcal 17.9 g
2	金	ロールパン マカロニグラタン カリフラワーサラダ(和風) スープ(じゃがいも)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ	マンナビスケット・ロールパン・マカロニ なたね油・有機バター・薄力粉 じゃがいも	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ・カリフラワー にんじん・きゅうり・スイートコーン・バナナ	556 kcal 22.4 g
6	月	米飯 バーベキューチキン ごぼうサラダ スープ(白菜)	パン(朝) 牛乳(朝) ミルクケーキ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	精白米・いりごま・マヨネーズ ミルクケーキ	にんにく・ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい	497 kcal 22.5 g
8	火	米飯 肉じゃが 磯和え みそ汁(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛モモスライス・ソフト豆腐 みそ・ヨーグルト	精白米・じゃがいも・なたね油 コーンフレーク	りんご・にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・ほうれん草・焼きのり・青ねぎ バナナ	395 kcal 16.0 g
7	水	米飯 さばの塩焼き 白菜のツナ和え すまし汁(大根)	米菓(朝) 牛乳(朝) ブレントースト 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 ライトツナ油漬フレーク・鶏卵	米菓・精白米・食パン	はくさい・にんじん・大根・青ねぎ	464 kcal 20.3 g
8	木	中華丼 ほうれん草の中華和え スープ(豆腐)	バナナ(朝) 牛乳(朝) クッキー(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・木綿豆腐 ミロ・低脂肪乳	精白米・ごま油・上白糖・いりごま クッキー	バナナ・はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや・ほうれん草 スイートコーン・青ねぎ	459 kcal 18.2 g
9	金	玄米ご飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのツナ和え すまし汁(鮎、わかめ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・みそ ライトツナ油漬フレーク	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 うずまき鮎・米菓	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン・青ピーマン ブロッコリー・にんじん・カットわかめ	460 kcal 19.9 g
12	月	玄米ご飯 鮎の塩焼き かぼちやの煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鮎 骨なし切身・みそ	マンナビスケット・精白米・発芽玄米 上白糖・クリームツイスト	かぼちや・なめこ・カットわかめ	518 kcal 24.3 g
13	火	米飯 家畜豆腐 春雨サラダ オクラスープ	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・厚揚げ・みそ ロースハム・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・はるさめ・ごま油 いりごま・サブレ	りんご・キャベツ・にんじん・デンゲンサイ しいたけ・白ねぎ・しょうが・きゅうり・オクラ カットわかめ	466 kcal 18.5 g
14	水	焼肉丼 ブロッコリーの中華和え わかめスープ	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉・絹ごし豆腐・きなこ	精白米・いりごま・ごま油・マカロニ 上白糖	太もやし・青ピーマン・たまねぎ・ブロッコリー にんじん・カットわかめ	478 kcal 17.7 g
15	木	ロールパン スペイン風オムレツ コールスローサラダ スープ	ジョア(朝) りんごケーキ(3時) 牛乳(3時)	ジョア・ベーコン・鶏卵・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・ホウケキックス・上白糖 マーガリン調理用	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ きゅうり・スイートコーン・パセリ・りんご	540 kcal 21.3 g
16	金	和風スパゲティ キャベツのサラダ 白菜スープ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) バナナ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン	マンナビスケット・スパゲティ	たまねぎ・えのき・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・にんじん・はくさい・バナナ	507 kcal 18.3 g
19	月	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁(鮎、わかめ)	パン(朝) 牛乳(朝) ラスク(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・たら・油揚げ・みそ	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖・うずまき鮎 フランスパン・マーガリン・グラニュー糖	切干しだいご・にんじん・カットわかめ	538 kcal 22.7 g
20	火	麻婆丼(玄米ご飯) もやしナムル 白菜スープ	りんご(朝) 牛乳(朝) スイーツポテト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚むね肉・木綿豆腐 デンメンジャン・鶏卵	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 ごま油・いりごま・さつまいも マーガリン調理用	りんご・しいたけ・たまねぎ・にんじん 太もやし・きゅうり・はくさい	520 kcal 19.0 g
21	水	カレーうどん ほうれん草のごまあえ チキンナゲット	米菓(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・油揚げ・ミロ 低脂肪乳	米菓・うどん・かたくり粉・いりごま 上白糖・ビスケット	たまねぎ・にんじん・白ねぎ・ほうれん草	536 kcal 24.0 g
22	木	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ スープ	バナナ(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉	精白米・マーマレード・マヨネーズ じゃがいも・米菓	バナナ・はしひじき・きゅうり・にんじん スイートコーン	506 kcal 21.7 g
23	金	米飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ 梨	ビスケット(朝) 牛乳(朝) プリン(3時) 麦茶	普通牛乳・鶏もも肉 ライトツナ油漬フレーク・プリンミックス ホイップクリーム	マンナビスケット・精白米・小麦粉 パン粉 乾燥・なたね油・マカロニ マヨネーズ・マーガリン調理用	にんじん・グリーンピース・スイートコーン たまねぎ・パセリ・日本なし	549 kcal 22.7 g
26	月	玄米ご飯 さばの味噌煮 白菜の梅和え すまし汁(鮎、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) じゃがいものお焼き 牛乳(3時)	普通牛乳・さば骨無切身・みそ ライトツナ油漬フレーク	マンナビスケット・精白米・発芽玄米 うずまき鮎・じゃがいも・薄力粉 マヨネーズ・固形油	たまねぎ・しょうが・はくさい・にんじん・梅肉 カットわかめ・パセリ	561 kcal 21.8 g
27	火	親子丼 キャベツのツナ和え みそ汁(じゃがいも)	りんご(朝) 牛乳(朝) バナナケーキ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク・みそ	精白米・なたね油・上白糖・じゃがいも ホウケキックス・マーガリン調理用	りんご・たまねぎ・にんじん・しいたけ・青ねぎ キャベツ・バナナ	572 kcal 21.2 g
28	水	米飯 豚肉のしょうが焼き うの花 みそ汁(大根)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) カステラ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・おから 油揚げ・みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・なたね油・上白糖・カステラ	にんじん・たまねぎ・しょうが・インゲン 青ねぎ・しいたけ・大根	604 kcal 24.1 g
29	木	ちゃんぽん しゅうまい ほうれん草の中華和え	バナナ(朝) 牛乳(朝) ウエハース(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス・蒸しかまぼこ しゅうまい	中華めん・なたね油・上白糖 ウエハース	バナナ・太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ほうれん草	450 kcal 19.3 g
30	金	かぼちやカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト(みかん缶)	パン(朝) 牛乳(朝) クッキー(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・ヨーグルト	精白米・なたね油・マヨネーズ・上白糖 クッキー	たまねぎ・かぼちや・にんじん・ブロッコリー キャベツ	526 kcal 18.2 g

おたんじょうび会メニュー

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
510 kcal	20.5 g	17.2 g	66.8 g	368 mg	2.0 mg	205 μg	0.29 mg	0.51 mg	24 mg

# 10月 給食献立表

2020年							3歳以上児
日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる	エネルギー たんぱく質
1	木	三色丼 酢の物 みそ汁(さつまいも)	ココア蒸しパン 牛乳(3時)	鶏ひき肉・鶏卵・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・さつまいも 蒸しパンMIX粉	にんじん・ほうれん草・キャベツ・きゅうり たまねぎ	539 kcal 18.5 g
2	金	ロールパン マカロニグラタン カリフラワーサラダ(和風) スープ(じゃがいも)	バナナ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳・チーズ	ロールパン・マカロニ・なたね油 有塩バター・薄力粉・じゃがいも	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ・カリフラワー にんじん・きゅうり・スイートコーン・バナナ	560 kcal 23.3 g
5	月	米飯 バーベキューチキン ごぼうサラダ スープ(白菜)	ミルクケーキ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	精白米・いりごま・マヨネーズ ミルクケーキ HFEV70	にんにく・ごぼう・にんじん・きゅうり・はくさい	529 kcal 24.1 g
6	火	米飯 肉じゃが 磯和え みそ汁(豆腐)	ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	牛モモスライス・ソフト豆腐・みそ ヨーグルト	精白米・じゃがいも・なたね油 コーンフレーク	にんじん・たまねぎ・しいたけ・インゲン ほうれん草・焼きのり・青ねぎ・バナナ しらたき	393 kcal 16.3 g
7	水	米飯 さばの塩焼き 白菜のツナ和え すまし汁(大根)	フレンチトースト 牛乳(3時)	さば骨無切身・ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳・鶏卵	精白米・食パン	はくさい・にんじん・大根・青ねぎ	483 kcal 20.8 g
8	木	中華丼 ほうれん草の中華和え スープ(豆腐)	クッキー(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス・木綿豆腐・ミロ 低脂肪乳	精白米・ごま油・上白糖・いりごま クッキー	はくさい・しいたけ・たまねぎ・太もやし にんじん・きぬさや・ほうれん草 スイートコーン・青ねぎ	457 kcal 18.3 g
9	金	玄米ご飯 豚肉のみそ炒め ブロッコリーのツナ和え すまし汁(鮭、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・みそ ライトツナ油漬フレーク・普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 うずまき鮭・米菓	キャベツ・たまねぎ・赤ピーマン・青ピーマン ブロッコリー・にんじん・カットわかめ	473 kcal 20.5 g
12	月	玄米ご飯 鮭の塩焼き かぼちゃの煮物 みそ汁(なめこ、わかめ)	クリームツイスト(3時) 牛乳(3時)	鮭 骨なし切身・みそ・普通牛乳	精白米・発芽玄米・上白糖 クリームツイスト	かぼちゃ・なめこ・カットわかめ	512 kcal 25.4 g
13	火	米飯 惣菜豆腐 春雨サラダ オクラスープ	サブレ(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス・厚揚げ・みそ ローズハム・ミロ・低脂肪乳	精白米・上白糖・はるさめ・ごま油 いりごま・サブレ	キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・しいたけ 白ねぎ・しょうが・きゅうり・オクラ カットわかめ	482 kcal 19.0 g
14	水	焼肉丼 ブロッコリーの中巻和え わかめスープ	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・絹ごし豆腐・きなこ・普通牛乳	精白米・いりごま・ごま油・マカロニ 上白糖	太もやし・青ピーマン・たまねぎ・ブロッコリー にんじん・カットわかめ	498 kcal 17.8 g
15	木	ロールパン スペイン風オムレツ コールスローサラダ スープ	りんごケーキ(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・鶏卵・普通牛乳	ロールパン・じゃがいも・なたね油 マヨネーズ・ホトケキックス・上白糖 マーガリン調理用 HFEV70	にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ きゅうり・スイートコーン・パセリ・りんご	616 kcal 21.1 g
16	金	和風スパゲティ キャベツのサラダ 白煮スープ	バナナ(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳	スパゲティ	たまねぎ・えのき・ぶなしめじ・キャベツ きゅうり・にんじん・はくさい・バナナ	498 kcal 17.8 g
10	月	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 みそ汁(鮭、わかめ)	ラスク(3時) 牛乳(3時)	たら・油揚げ・みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖・うずまき鮭 フランスパン・マーガリン・グラニュー糖 HFEV70	切り干しだいこん・にんじん・カットわかめ	578 kcal 24.3 g
20	火	麻婆丼(玄米ご飯) もやしナムル 白菜スープ	スイートポテト(3時) 牛乳(3時)	鶏ひき肉・木綿豆腐・テンメンジャン 鶏卵・普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油・上白糖 ごま油・いりごま・さつまいも マーガリン調理用	しいたけ・たまねぎ・にんじん・太もやし きゅうり・はくさい	549 kcal 19.7 g
21	水	カレーうどん ほうれん草のごまあえ チキンナゲット	ビスケット(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス・油揚げ・ミロ・低脂肪乳	うどん・かたくり粉・いりごま・上白糖 ビスケット HFEV70	たまねぎ・にんじん・白ねぎ・ほうれん草	571 kcal 26.1 g
22	木	米飯 鶏肉のマーマレード焼き ひじきサラダ スープ	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳	精白米・マーマレード・マヨネーズ じゃがいも・米菓	ほしひじき・きゅうり・にんじん・スイートコーン	518 kcal 22.9 g
23	金	米飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ	プリン(3時) 麦茶	鶏もも肉・ライトツナ油漬フレーク プリンミックス・普通牛乳・ホイップクリーム	精白米・小麦粉・パン粉 乾燥 なたね油・マカロニ・マヨネーズ マーガリン調理用 HFEV70	にんじん・グリーンピース・スイートコーン たまねぎ・パセリ・日本なし	549 kcal 23.6 g
26	月	玄米ご飯 さばの味噌煮 白菜の梅和え すまし汁(鮭、わかめ)	じゃがいものお焼き 牛乳(3時)	さば骨無切身・みそ ライトツナ油漬フレーク・普通牛乳	精白米・発芽玄米・うずまき鮭 ごま油・いりごま・さつまいも マーガリン調理用	たまねぎ・しょうが・はくさい・にんじん・梅肉 カットわかめ・パセリ	567 kcal 22.0 g
27	火	親子丼 キャベツのツナ和え みそ汁(じゃがいも)	バナナケーキ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵・ライトツナ油漬フレーク みそ・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖・じゃがいも ホットケーキミックス・マーガリン調理用	たまねぎ・にんじん・しいたけ・青ねぎ キャベツ・バナナ	617 kcal 22.6 g
28	水	米飯 豚肉のしょうが焼き うの花 みそ汁(大根)	カステラ(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス・おから・油揚げ・みそ ミロ・低脂肪乳	精白米・なたね油・上白糖・カステラ	にんじん・たまねぎ・しょうが・インゲン 青ねぎ・しいたけ・大根	655 kcal 26.0 g
29	木	ちゃんぽん しゅうまい ほうれん草の中華和え	ウエハース(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・蒸しかまぼこ・しゅうまい 普通牛乳	中華めん・なたね油・上白糖 ウエハース	太もやし・キャベツ・たまねぎ・にんじん スイートコーン・きぬさや・ほうれん草	447 kcal 19.7 g
30	金	かぼちゃカレー ブロッコリーサラダ ヨーグルト(みかん缶)	クッキー(3時) 牛乳(3時)	牛ひき肉・ヨーグルト・普通牛乳	精白米・なたね油・マヨネーズ・上白糖 クッキー HFEV70	たまねぎ・かぼちゃ・にんじん・ブロッコリー キャベツ HFEV70	567 kcal 16.4 g

おたんにょうしん会メニュー

## ☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
530 kcal	21.2 g	16.5 g	71.5 g	278 mg	2.1 mg	208 μg	0.29 mg	0.45 mg	28 mg