令和2年度　10月献立表

★は7月に保護者の方にアンケートでリクエストをいただいたメニューです。　　姫島こども園

日付		献立	材料 血や肉になる	材料 身体の調子を整える	材料 エネルギー源になる	その他	おやつ	エネルギー kcal
1	木	ごはん 鮭の塩焼き 温野菜 切干大根の甘辛煮 みそ汁	 鮭 花鰹 味噌	 キャベツ かぼちゃ　オクラ 切干大根　人参　干し椎茸 わかめ　チンゲン菜　昆布	米 油　砂糖 里芋	塩　出汁 濃口醤油 みりん	牛乳 りんご	398
2	金	＜**十五夜メニュー**＞ ごはん 豚肉の生姜焼き　★ 温野菜 里芋入り清汁	 豚肉 花鰹 油揚げ	 玉葱　人参 ブロッコリー もやし　人参　小松菜　昆布	 米 砂糖 さつまいも 冷麦　里芋	 濃口醤油 みりん 出汁　塩 薄口醤油	牛乳 お月見団子 （きな粉・ あんこ）	520
5	月	ごはん コロッケ 添え物 もやしの炒め物 みそ汁	 豚ミンチ 花鰹 鶏肉　味噌	 玉葱　人参　キャベツ トマト　オクラ もやし　人参　チンゲン菜 えのき　玉葱　切干大根　昆布	米 じゃがいも　米粉 パン粉 米麹　ごま油	ソース 薄口醤油 塩　出汁	牛乳 梨	502
6	火	ごはん 鮭のチャンチャン風 焼きかぼちゃ 煮奴 清汁	 鮭　味噌 豆腐　しらす	 キャベツ　玉葱　もやし　人参 しめじ かぼちゃ 切干大根　小松菜　人参 えのき　昆布	米 バター	塩　出汁 濃口醤油 薄口醤油	牛乳 きんとんパイ	424
7	水	鶏うどん 野菜の素揚げ バナナ	鶏肉	もやし　人参　チンゲン菜 かぼちゃ バナナ	うどん　砂糖 米麹 さつまいも　米粉 油	塩　出汁 濃口醤油	牛乳 お麸ラスク	430
8	木	ごはん カレイのピカタ ～ミートソース～ 添え物 おからの骨太サラダ　㊓ みそ汁	 カレイ　玉子 チーズ　牛乳 豚ミンチ おから　チーズ 味噌	 玉葱　人参 玉葱　人参　トマト缶 トマト 人参　小松菜 かぶ　切干大根　もやし　昆布	米 麸	塩　出汁 ソース マヨネーズ	牛乳 1階 トースト 2階 カリカリ カルシウム　㊓	463
9	金	ごはん（納豆★） たらの煮付け 添え物 チンゲン菜の炒め物 豚汁	納豆 たら 豚肉　味噌	 もやし　人参 かぼちゃ　きゅうり　塩昆布 チンゲン菜　しめじ　人参 木耳 切干大根　人参　小松菜　昆布	米 砂糖 米麹　ごま油	塩　出汁 濃口醤油 酢　みりん	牛乳 ブルーベリー ケーキ　㊍	504
12	月							
13	火	チキンカレー 温野菜 バナナ	鶏肉　高野豆腐	玉葱　人参　チンゲン菜 キャベツ　トマト バナナ	米　じゃがいも	カレールウ マヨネーズ	牛乳 きな粉パン	423
14	水	ごはん 鰆の揚げ煮 添え物 切干大根の梅和え　㊍ 豚汁	 鰆 花鰹 豚肉　味噌	 キャベツ　人参 かぼちゃ　ブロッコリー 切干大根　人参　わかめ　梅干し かぶ　人参　小松菜　ごぼう	米 米粉　油　砂糖	出汁　塩 薄口醤油 濃口醤油	牛乳 野菜クッキー	495
15	木	ごはん 鮭の塩焼き～生姜ソース～ 添え物 もやしの塩麹炒め みそ汁	 鮭 玉子 油揚げ　味噌	 玉葱　生姜 もやし　人参　チンゲン菜 切干大根　人参　昆布	米 さつまいも 米麹　ごま油 麸	塩　出汁 濃口醤油	牛乳 ポテトチップス	440
16	金	ごはん 豚カツ　★ ミニトマト マロニーのさっぱり和え みそ汁	 豚肉 厚揚げ　味噌	 キャベツ　人参 ミニトマト もやし　人参　きゅうり　マロニー えのき　チンゲン菜　昆布	米 米麹　米粉　油 パン粉 砂糖 里芋	塩　出汁 酢 濃口醤油	牛乳 ぷるぷる 梅寒天　㊍ リンゴジュース	488
19	月	ミートスパゲッティ ポテトサラダ スープ	合挽きミンチ 高野豆腐	玉葱　人参　トマト缶 人参　きゅうり　りんご マッシュルーム　玉葱　小松菜 もやし　生姜　昆布	スパゲッティ　砂糖 じゃがいも	塩　出汁 薄口醤油 マヨネーズ ソース	牛乳 チャーハン	415
20	火	ごはん 鰺の蒲焼風 揚げ餃子 もやしのさっぱり和え みそ汁	 鰺 豚ミンチ 豆腐　味噌	 玉葱　人参 キャベツ もやし　人参　切干大根 えのき　かぶ　チンゲン菜	米 砂糖 餃子の皮　油 砂糖 砂糖	塩　出汁 濃口醤油 酢	牛乳 りんご	427
21	水	ごはん カレイのフライ 添えもの トマトの梅ジュース漬け　㊍ スープ	 カレイ チーズ 鶏肉	 玉葱　人参 トマト　梅ジュース もやし　人参　小松菜　昆布	米 米粉　パン粉　油 じゃがいも　バター	薄口醤油 塩　出汁	牛乳 お好み焼き	492
22	木	ごはん 豚肉のくるくる巻き 添え物 しらたきのしらす和え　㊌ 清汁	 豚肉 花鰹 しらす 油揚げ	 玉葱　人参　梅干し ブロッコリー　トマト 人参　小松菜　しらたき もやし　人参　昆布	米 米麹 米麹　ごま油 冷麦	塩　出汁 濃口醤油 薄口醤油	牛乳 ふわふわ 豆腐ドーナツ	514
23	金	ごはん 鮭の塩焼き　★ 添え物 なす麻婆 清汁	 鮭 豆腐　豚ミンチ 味噌 油揚げ	 キャベツ　人参 コーン 茄子　玉葱 チンゲン菜　かぶ　えのき	米 さつまいも 砂糖	塩　出汁 薄口醤油	牛乳 蓮根チップス 野菜クッキー	508
26	月	ポークカレー 添え物 バナナ	豚肉	人参　玉葱　しめじ かぼちゃ　キャベツ　塩昆布 バナナ	米　じゃがいも 油	カレールウ 濃口醤油	牛乳 チーズパン	444
27	火	ごはん カレイの甘辛だれ 添え物 高野豆腐の含め煮 豚汁	 カレイ 花鰹 高野豆腐 豚肉　味噌	 キャベツ ブロッコリー　トマト 人参　干し椎茸 切干大根　えのき　チンゲン菜 人参　昆布	米 砂糖　片栗粉 砂糖	塩　出汁 濃口醤油 薄口醤油	牛乳 ホットケーキ	456
28	水	ごはん 鶏の唐揚げ 添え物 春雨サラダ みそ汁	 鶏肉 豆腐　味噌	 生姜　にんにく　キャベツ きゅうり　人参　塩昆布 もやし　人参　小松菜 かぶ　えのき　昆布	米 米粉　油 春雨　砂糖 里芋	濃口醤油 出汁　塩 酢	牛乳 1階 トースト 2階 パンラスク	488
29	木	＜**十三夜メニュー**＞ ごはん 鮭の塩焼き 添え物 枝豆入り揚げ餃子 みそ汁	 鮭 枝豆　豚ミンチ 味噌	 玉葱　人参 トマト 人参　玉葱 えのき　しめじ　小松菜 切干大根　かぶ　昆布	 米 さつまいも	 塩　出汁 濃口醤油	牛乳 栗クッキー	473
30	金	＜**ハロウィンメニュー**＞ ごはん ハンバーグ　★ 温野菜 パンプキンサラダ ホワイトシチュー	 合挽きミンチ 豆腐 鶏肉　牛乳	 玉葱　人参　キャベツ ブロッコリー　トマト かぼちゃ　人参　玉葱 マッシュルーム　玉葱　人参	 米 砂糖 じゃがいも　バター 小麦粉	 塩　出汁 濃口醤油 みりん マヨネーズ	牛乳 かぼちゃ ケーキ	529

・給食は和食中心の献立を工夫しています。
・アレルギー対応は随時行っています。
・㊍のついている料理は、丹波篠山で当法人が栽培する野菜や加工品、
　㊌は当法人で販売する『カルシウムレシピ集』にのっているメニューです。
・契約農家から**低農薬の新米**を仕入れ、七分づきで提供しています。
・食材の関係により、メニューを変更する場合があります。ご了承ください。
・大阪市健康局から環境衛生並びに食品衛生関係施設への「優秀標」を
　いただきました。玄関に掲示していますので,ご覧ください。

※1日当たり

	平均値	基準値
エネルギー	468kcal	453kcal
たんぱく質	17.7g	16.8g
脂質	11.5g	11g
炭水化物	70g	70g