給食だより　2023年10月号　四條畷すみれ保育園

※完了期食の献立は幼児食へのステップで、ご飯 ＋ 幼児食の荒きざみになります。

名阪食品

日	曜日	献立名	ざいりょう 赤◇ 血や肉になるもの	ざいりょう 緑◇ からだの調子を整えるもの	ざいりょう 黄◇ 力や体温となるもの	ざいりょう その他	栄養素
		昼食 / 朝のおやつ / 3時のおやつ	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		エネルギー 蛋白質 脂質 塩
2	月	納豆ご飯 チャプチェ ブロッコリーの海苔和え さつま芋の味噌汁 チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 豆乳あべかわ・レーズン	納豆,とりミンチ 豚ミンチ 味噌 棒チーズ 牛乳 牛乳 調整豆乳,きな粉	しょうが ピーマン,玉ねぎ,人参,干しいたけ,きくらげ ブロッコリー,ホールコーン,人参,きざみのり 玉ねぎ,ねぎ レーズン	精白米,三温糖 緑豆春雨,三温糖,ごま油 三温糖 さつまいも 上白糖,片栗粉	濃口醤油 料理酒,塩,濃口醤油,中華味 濃口醤油 だし汁 レーズン	555 kcal 21.2 g 16.5 g 1.5 g
3	火	玄米ご飯 梅干し さわらの塩焼き 高野豆腐の煮物 豚汁 バナナ（乳児） 牛乳 牛乳 ライスピザトースト・いりこ	 さわら 高野豆腐 豚肉,うすあげ,味噌 牛乳 牛乳 いりこ	梅干し 人参,きぬさや 大根,ごぼう,ねぎ バナナ 玉ねぎ,ピーマン	精白米,玄米 三温糖 精白米,マヨドレ	 料理酒,塩 中華味,みりん,薄口醤油,だし汁 だし汁 ケチャップ	561 kcal 25.5 g 21.7 g 2.3 g
4	水	玄米ご飯 鶏肉と大根の煮物 ほうれん草のじゃこ和え きのこの味噌汁 チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 コーンフレークバー・昆布	鶏肉,竹輪,厚揚げ ちりめん 味噌 棒チーズ 牛乳 牛乳 	大根,人参,きぬさや ほうれん草,ホールコーン,人参 しめじ,えのきだけ とろべー	精白米,玄米 三温糖 三温糖 ,白ごま コーンフレーク,なたね油	料理酒,濃口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油 だし汁 マシュマロ	564 kcal 20.8 g 15.9 g 2 g
5	木	わかめご飯 ハンバーグ 白菜とりんごのサラダ コンソメスープ・オレンジ・ゼリー チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 さつまいものパンケーキ	 合ミンチ,豆腐 棒チーズ 牛乳 牛乳 調整豆乳	炊き込みわかめ 玉ねぎ,人参 白菜,人参,きゅうり,りんご,レーズン しめじ,えのきだけ,玉ねぎ,人参,パセリ オレンジ レーズン	精白米 片栗粉 上白糖 上白糖,さつまいも,なたね油,粉糖	 塩 ,ケチャップ,ウスターソース 酢,薄口醤油 コンソメ,塩 りんごゼリー 米粉ホットケーキミックス,メープルシロップ	599 kcal 15.7 g 18.5 g 2.9 g
6	金	玄米ご飯 鶏の唐揚げ ぽりぽりサラダ オニオンスープ チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 果物（梨）・アンパンマンせんべい・いりこ	 鶏肉 棒チーズ 牛乳 牛乳 いりこ	精白米,玄米 土しょうが,にんにく 千切り大根,きゅうり,ホールコーン,人参 玉ねぎ,人参,きぬさや 梨	精白米,玄米 片栗粉 ,なたね油 三温糖 ,ごま油,白ごま 	 塩 ,濃口醤油 濃口醤油,酢 コンソメ,塩 アンパンマンせんべい	442 kcal 17 g 12.9 g 1.9 g
7	土	焼肉ピラフ 小松菜のスープ 果物（オレンジ） 牛乳 牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	牛肉 牛乳 牛乳 	千しいたけ,ミックスベジタブル,玉ねぎ 玉ねぎ,キャベツ,小松菜 オレンジ 	精白米,上白糖 	塩,濃口醤油 コンソメ ,水 おやつ	456 kcal 14.6 g 15.1 g 1.2 g
10	火	玄米ご飯 梅干し 南瓜のそぼろあんかけ キャベツのポン酢和え 豆腐のすまし汁 チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 焼きいも・いりこ	 とりミンチ カニカマ 豆腐,うすあげ 棒チーズ 牛乳 牛乳 いりこ	梅干し 南瓜,玉ねぎ,人参,グリンピース キャベツ,人参,ホールコーン 干わかめ 	精白米,玄米 三温糖 ,片栗粉 さつまいも	 濃口醤油,みりん,だし汁 味ぼん だし汁 	498 kcal 22.3 g 12.7 g 1.3 g
11	水	玄米ご飯 肉じゃが 酢ごぼう 小松菜の味噌汁 チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 水ようかん・レーズン	 牛肉 うすあげ 棒チーズ 牛乳 牛乳 こしあん	玉ねぎ,人参,糸コンニャク,きぬさや ごぼう 小松菜,玉ねぎ クールアガー,レーズン	精白米,玄米 じゃが芋,なたね油,上白糖 白ごま 	 濃口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油,みりん,酢,だし汁 だし汁 水,塩	508 kcal 20.4 g 14.9 g 1.1 g
12	木	玄米ご飯 マーボー豆腐 キャベツとりんごのサラダ 中華スープ バナナ（乳児） 牛乳 牛乳 じゃこマヨおやき・昆布	 豆腐,豚ミンチ,味噌 牛乳 牛乳 ちりめん	土しょうが,玉ねぎ,人参,ねぎ チンゲン菜,キャベツ,人参,りんご しめじ,玉ねぎ,ねぎ バナナ 	精白米,玄米 なたね油,片栗粉,ごま油 三温糖 ,ごま油 白ごま 精白米,白ごま,マヨドレ	 濃口醤油,みりん,中華味 濃口醤油,酢 中華味,薄口醤油 濃口醤油	588 kcal 22.4 g 20.3 g 2.5 g
13	金	玄米ご飯 白身魚の竜田揚げ 野菜のピクルス風 豆腐の味噌汁 チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 フルーツポンチ・いりこ	 ホキ 豆腐,うすあげ,味噌 棒チーズ 牛乳 牛乳 	 しょうが 大根,りんご,人参,きゅうり 玉ねぎ,ねぎ りんご,バナナ,パイン缶,みかん缶	精白米,玄米 片栗粉 ,なたね油 上白糖 	 濃口醤油 ポン酢 だし汁 	500 kcal 21.8 g 15.5 g 1.3 g
14	土	五目チャーハン 白菜のスープ 果物（りんご） 牛乳 牛乳 おやつ（アレルゲンフリー）	 豚肉 牛乳 牛乳 	 ホールコーン,玉ねぎ,人参,きくらげ,ねぎ 白菜,ほうれん草,玉ねぎ りんご 	 精白米 	 塩,濃口醤油 中華味,塩 おやつ	418 kcal 16.7 g 11.7 g 1.3 g
16	月	納豆ご飯 カレイの照り焼き ブロッコリーのごま和え 豆乳たっぷりまろやか汁 チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 オレンジゼリー・いりこ	納豆,とりミンチ カレイ 竹輪 うすあげ,味噌,調整豆乳 棒チーズ 牛乳 牛乳 いりこ	しょうが 土しょうが ブロッコリー,人参 大根,ねぎ みかん缶	精白米,三温糖 三温糖 ,片栗粉 白ごま,三温糖 さつまいも 	濃口醤油 濃口醤油,みりん 濃口醤油 だし汁 オレンジゼリーの素	507 kcal 30 g 14.8 g 1.8 g

日	曜日	献立名	ざいりょう 赤◇ 血や肉になるもの	ざいりょう 緑◇ からだの調子を整えるもの	ざいりょう 黄◇ 力や体温となるもの	ざいりょう その他	栄養素
		昼食 / 朝のおやつ / 3時のおやつ	魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類		エネルギー 蛋白質 脂質 塩
17	火	玄米ご飯 梅干し 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 白菜とあげの味噌汁 バナナ（乳児） 牛乳 牛乳 ポップコーン・果物（オレンジ）	 鶏肉 うすあげ 牛乳 牛乳 	 梅干し ミックスベジタブル 白菜,玉ねぎ,ねぎ バナナ ポップコーンの豆,あおのり,オレンジ	精白米,玄米 三温糖 ,片栗粉 じゃが芋,マヨドレ なたね油	 濃口醤油,みりん 塩 だし汁 塩	522 kcal 20.4 g 20.2 g 1.7 g
18	水	ビビンバ風ご飯 大根の甘酢和え わかめスープ チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 五平もち・いりこ	合ミンチ 棒チーズ 牛乳 牛乳 味噌,いりこ	ほうれん草,人参,ぜんまい水煮,きざみのり 大根,きゅうり,人参,レーズン 千わかめ,千しいたけ,玉ねぎ,チンゲン菜 	精白米,三温糖,白ごま,ごま油 白ごま,上白糖 精白米,白ごま	濃口醤油 酢,薄口醤油 中華味 みりん	535 kcal 19.7 g 16.3 g 2.1 g
19	木	☆郷土料理（宮崎県） 玄米ご飯 チキン南蛮風 ぽりぽりサラダ ざぶ汁 チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 ぼたぼた焼き・果物（柿）	 鶏肉 ナルト 棒チーズ 牛乳 牛乳 	 玉ねぎ 千切り大根,きゅうり,ホールコーン,人参 千しいたけ,人参,ごぼう,大根 柿	 精白米,玄米 米粉 ,なたね油,上白糖,マヨドレ 三温糖,ごま油,白ごま じゃが芋 	 ベーキングパウダー,酢 濃口醤油,酢 薄口醤油,みりん,塩,だし汁 ぼたぼた焼き	574 kcal 17.7 g 21.9 g 1.4 g
20	金	玄米ご飯 豚肉となすの炒め物 三度豆のマヨ和え 春雨スープ バナナ（乳児） 牛乳 牛乳 秋色クラッシュゼリー・昆布	 豚肉,厚揚げ 	 玉ねぎ,人参,なすび,三度豆 三度豆,ひじき,ホールコーン,人参 キャベツ,人参 バナナ 	 精白米,玄米 なたね油,三温糖 三温糖 ,白ごま,マヨドレ 春雨,白ごま 上白糖	 中華味,濃口醤油 濃口醤油 コンソメ オレンジゼリーの素	537 kcal 18.1 g 16.2 g 2.2 g
21	土	チキンライス 白菜とポン酢和え もやしとわかめのスープ 豆乳 豆乳 おやつ（アレルゲンフリー）	鶏肉 花かつお 調整豆乳 調整豆乳 	玉ねぎ,人参,ホールコーン,グリンピース 白菜,三度豆,人参 太もやし,干わかめ 	精白米,なたね油 白ごま 	塩 ,ケチャップ,コンソメ 味ぼん 中華味 おやつ	1451 kcal 51 g 100.8 g 2.8 g
23	月	さつまいもご飯 さばの塩焼き ひじきの煮物 豚汁 チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 わらびもち風・レーズン	 さば 竹輪 豚肉,味噌 棒チーズ 牛乳 牛乳 きな粉	 ひじき,人参,きぬさや 大根,人参,ごぼう,干しいたけ,ねぎ クールアガー,レーズン	 精白米,さつまいも 三温糖 上白糖,片栗粉	 ごま塩 料理酒,塩 濃口醤油,だし汁 だし汁 水,塩	490 kcal 24.2 g 16.1 g 1.8 g
24	火	玄米ご飯 梅干し おでん風 チンゲン菜のポン酢和え きのこの味噌汁 バナナ（乳児） 牛乳 牛乳 ゆかりおにぎり・いりこ	 鶏肉,厚揚げ,竹輪 花かつお 味噌 牛乳 牛乳 いりこ	 梅干し 大根,こんにゃく,人参 チンゲン菜,キャベツ,人参 えのき,干しいたけ,玉ねぎ,ねぎ バナナ ゆかり	 精白米,玄米 じゃが芋,三温糖 白ごま 精白米	 薄口醤油,塩,みりん,だし汁 ポン酢 だし汁 	516 kcal 21.4 g 13.3 g 2.7 g
25	水	玄米ご飯 豚肉のしぐれ煮 ピクルス かぼちゃの味噌汁 チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 ソーダパインゼリー	 豚肉 味噌 棒チーズ 牛乳 牛乳 	 玉ねぎ,人参,ごぼう,こんにゃく,三度豆 大根,きゅうり,人参,レーズン 南瓜,小松菜,ねぎ パイン缶,とろべー	 精白米,玄米 なたね油,三温糖 三温糖 	 濃口醤油,料理酒,だし汁 薄口醤油,酢 だし汁 ソーダゼリーの素	483 kcal 20.2 g 15.3 g 1.4 g
26	木	パヤシライス フルーツサラダ ゆで卵 バナナ（乳児） 牛乳 牛乳 きなこ蒸しパン・いりこ	牛肉 玉子 牛乳 牛乳 調整豆乳,きな粉,いりこ	玉ねぎ,しめじ,人参,トマト缶 キャベツ,パイン缶,みかん缶,りんご,レーズン バナナ 	精白米,なたね油,三温糖 マヨドレ なたね油,上白糖	パヤシルウ 塩 米粉ホットケーキミックス	625 kcal 17.6 g 25.4 g 1.6 g
27	金	玄米ご飯 納豆かきあげ 春雨の酢の物 わかめの味噌汁 チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 アンパンマンせんべい 果物（バナナ）・昆布	 竹輪,納豆 味噌 棒チーズ 牛乳 牛乳 	 人参,玉ねぎ,ホールコーン きゅうり,人参,レーズン 玉ねぎ,干わかめ,ねぎ バナナ,とろべー	 精白米,玄米 さつまいも,片栗粉,なたね油 春雨,白ごま,三温糖,ごま油 	 塩,濃口醤油 薄口醤油,酢 だし汁 アンパンマンせんべい	552 kcal 18.1 g 15.1 g 2 g
28	土	☆運動会					
30	月	玄米ご飯 梅干し さけの照り焼き じゃこピーマン炒め 小松菜の味噌汁 チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 さつま芋とりんごのきんとん	 さけ ちりめん,ツナ うすあげ,味噌 棒チーズ 牛乳 牛乳 	 梅干し しょうが ピーマン,人参,ホールコーン 小松菜,玉ねぎ りんご	 精白米,玄米 三温糖 ,片栗粉 ごま油,白ごま さつまいも,上白糖	 濃口醤油,みりん,だし汁 濃口醤油,みりん だし汁 	509 kcal 23.8 g 12.8 g 1.7 g
31	火	☆ハロウィン おばけカレー カラフルサラダ フルーツポンチ チーズ（乳児） 牛乳 牛乳 ハロウィンプリン	豚ミンチ 棒チーズ 牛乳 牛乳 調整豆乳	玉ねぎ,南瓜,人参,三度豆 ブロッコリー,ホールコーン,パプリカ,人参 りんご,バナナ,パイン缶,みかん缶 南瓜	精白米,なたね油,マヨドレ 三温糖 ,なたね油 上白糖	カレールウ,ケチャップ 酢,濃口醤油 バニラエッセンス,ココア	586 kcal 16.9 g 19.6 g 2.2 g

★都合により、献立を一部変更することがございますがご了承ください。
☆マヨドレとは卵不使用の【マヨネーズ風ドレッシング】です。クールアガーとは【海藻由来の寒天】です。
★土曜日のおやつは牛乳と既製品菓子になります。
☆給食で初めて食べる食材がないように、あらかじめご自宅でお試しいただくようご協力お願い致します。