

10月 給 食 献 立 表



さざなみ保育園 栄養士 照屋恵美

### 1	令和7	'年		※午前おやつ(1~2)	歳児) 午後おやつ	(1~5歳児)								さざなみ保育園 栄養士 照屋恵美
1 大 一		T		※午前おやつ(1~2歳児) 午後おやつ(1~5歳児) おもな食材(食品)					翌口		尽合	ā	おもな食材(食	
大 大	口隹		緑		赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)		隹口	緑	些 艮	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)
大	1 7	オ	レンジ			白米								
1 下					ツナ缶		トマト 胡瓜 しめじ			6	<u>, o</u> 💠 o	お楽しみ会(お弁当) 👫 🦠 🧆 🦠		
## 2		⇃ѕ						17	金	-	MU DAMO MANUT-			IO MANOS
# 2		-	F //			- Is a Tiller	玉ねさ	- [F //	フルーツケーキ	版 子到	ケーキMIV か軸 バカー	りんご プルーン
		ä											ケーキWIA 19福 バメー	りんこ フルーン
1		,	ヾナナ			スパゲティ	玉ねぎ ピーマン 人参 トマト			パイン缶			白米	人参 にら
2 ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑ ↑							レタス 胡瓜 りんご コーン			, / Д	春雨サラダ		春雨	胡瓜 人参
1	2 4	- (卵ときのこのスープ	卵		えのき茸 しめじ	18	$ _{+} $		豚汁	豚肉		大根 人参 ごぼう ねぎ
##	- 1	`L							╚	-				
1					4ட ங	白米 ふりかけ						4. 101	ビスコ	バナナ
② 全					午乳	수 14							白坐 しこたき	長ネギ 人参 ねぎ
全人がらこぼう ちきかき こんだらく ごぼう人参 ICB 20 月 1		'	,,,,		佳		人参 ブロッコリー						日本 じらたさ	胡瓜コーン人参
大型の方式計 アーザ 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大型 大	ماہ							00						ねぎ
株型 本見 本見 古来 古来 古来 古本 古本 古本 古本 古本	3 3	Ľ			アーサ		大根 ねぎ	20	ᄓ					
1						食パン バター ジャム							菓子パン	
日本 1						N						牛乳		
1		13	イン缶			日米				ハナナ		#±		コーン
###			おやつ							午後				玉ねぎ 人参
#8 はちゃぐみ は	ᆁ	- {		/my / \	>nsj ^]		11 7 140	21	火				5, 2, 05/20	えのき茸
## 1 1 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2				はちゃぐみ		はちゃぐみ							芋けんぴ	
お別の和礼物 ツナ缶 お風 コーン お水 かけんご かけんご		đ		バナナ 牛乳						おやつ		牛乳		
1		オ	レンジ			白米 じゃが芋				柿		A 14	白米 もちきび	
1					ツナ缶		胡瓜 コーン			1992			バン粉	玉ねぎ 人参 ピーマンキャベツ 胡瓜 コーン
***	6 月	۱ ۱		が余				- 22	水			ツナ缶		玉ねぎ 人参 セロリ
大学の 女人(1) 世人(1) 世人(1			左後	ぜんざい	金時豆	押し表 砂糖 里糖				左 络		きなこ	 芋くず 黒糖 砂糖	
1/ナナ ゆかりご飯 点米 ゆかり 大根 おぎ 小参 生ねぎ ピーマル かかかみあえ 流れかかみあえ 流れかかりました。 インパン・フ・フ・マール 一本 イース・フ・マール イース・マール イース・マー					32.47.32								1 () /////// 15 ////	
7 火 人参上りりり 強シチ 卵 かし豆腐 かり豆腐 かり豆腐 かり豆腐 かり豆腐 かり豆腐 かり豆腐 かり豆腐 かり		1	バナナ	ゆかりご飯		白米 ゆかり				ピーチ缶			白米	
中国			1											ブロッコリー
中心 10 10 10 10 10 10 10 1	7 从	۱۱						23	木					人参 きゅうり キャベツ
おかっか					ゆし豆腐	+o+#	ねぎ							玉ねぎ ねぎ
10 全					上 到	さりま手 しんふら初						792	クラッカー	
8 水		青七	切みかん		T-70	白米 もちきび		\vdash		パイン缶		鶏 肉		玉ねぎ 人参 グリンピース
8 水 すまし汁 連揚げ 小松菓					豚レバー			24		1			マヨネーズ	キャベツ 胡瓜 コーン
10 10 10 10 10 10 10 10	اح ۵	ا م			ササミ		トマト 胡瓜 人参		소		お茶			
#乳 キ乳 キ乳 キューカリン 大根 カ参 にしている サイハの 音味焼 サイバ ロードシール マーカリン 大根 カ参 にしている カーナー ロードシール マーカー ロードシール マーカー ロードシール マーカー ロードシール マーカー ロード ロードシール マーカー ロード ロードシール マーカー ロード ロードシール マーカー ロード ロード ロード ロード ロード ロード ロード ロード ロード ロー	ر ا ،	`					小松菜		亚	午後				
9 木													ケーキMIX 砂糖 油 チョコ	
9 木 サバの香味焼 クーブイリチー じゃが芋のみそ汁 サルンパンスコーン ・ 中乳・ サ乳・ ロッツー ・ 中乳・ サ乳・ ロッツー ・ 中乳・ ロッツー ・ 中乳・ ロッツー ・ 中乳・ ロッツー ・ 市瓜サラヴ・ 卵・ マヨネーズ 南瓜 玉ねぎ レーズン フカンのすまし汁 ワカメ					十孔								台址	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン
9 木 クーブイリチー 刻み昆布 豚肉 こんにゃく 切干大根 人参 にらしゃが 筆のみそ汁 相豆腐 生物 で サリルンスコーン 卵 パラー 砂井 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・		"	ادررا		#バ		トマト			1			口水	胡瓜 人参
Tub	۔ ا ۔	_ _				こんにゃく	切て土田 1条 たこ	25						ねぎ
# 中乳 中乳 中乳 白米 フロッコリー 南瓜サラダ 卵 マヨネーズ 南瓜 玉ねぎ レーズン フカメのすまし汁 ワカメ しめじ ねぎ 野菜サラダ ポイルウインナー ウインナー 中級 カレービラフ ウインナー 白米 ピーマン人参 コーン 胡瓜の和え物 ちくわ 大根のみそ汁 ワカメ 大根のみそ汁 ワカメ 大根のみそ汁 フカメ 大根のおき オクルト で カルービラフ ウインナー 白米 ピーマン人参 コーン おりか 大根のみそ汁 ワカメ 大根のおき カルービラフ ウインナー 白米 ピーマン人参 コーン おりが 大根のみそ汁 ワカメ 大根 ねぎ 大根のみそ汁 ワカメ 大根 ねぎ 大根のみそ汁 ワカメ 大根 ねぎ 大根のみそ汁 ワカメ 大根 ねぎ カッド・バナナ 中乳 中乳 ハバナナ もずく丼ぶり もずく 豚ミシチ 白米 またぎ 人参 ヒーマンコン ブロッコリーナラダ ツナ缶 ブロッコリー 人参 冬瓜 長ねぎ クルト マクルト ヤクルト オムライス 鶏肉 卵 白米 カンシュリーナラダ ウエハース ウエハース ウエハース カル・ウェアンダギー 卵 砂糖 小麦粉 油 まやっ カルシウムウェハース ウエハース ウエハース ウエハース カル・ファー・ジャム ・ 中乳 中乳 ・ 中乳 ・ 中乳 ・ 中乳 ・ 中乳 ・ 中乳 ・ 中乳	9 1	`L`							-					
10 金 10 金 10 10 10 10 10						バター 砂糖 ケーキMIX							かりんとう	
照り焼きチキン 鶏肉 マヨネーズ 肉瓜 玉ねぎ レーズン アカメのすまに汁 アカメ ケーダー					牛乳	N		Н	Щ			牛乳	<i></i> \(\dot\)	
10 金		')\(\bu_{\bullet}\)		90 内	日米	ブロッコリー			オレンジ		900		玉ねぎ 人参 ブロッコリー
10 並						マヨネーズ	+		_			天局[7]	しなが子	レタス 胡瓜 トマト
11 11 11 12 12 12 13 14 14 15 15 15 15 15 15	10 金	<u> </u>				1411		27	月			ウインナー		□ > 1 H) 1/H(1
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##				玄米ドリンク		玄米ドリンク					ヨーグルト			
11									Ш				ビスケット	
11 土 大根のみそ汁 ワカメ 大根 ねぎ 大根 ねぎ 大根のみそ汁 ワカメ 大根 ねぎ 大根のみそ汁 ワカメ 大根 ねぎ 大根のみそ汁 アーサ汁 アーサ ヤクルト ヤクルト ヤクルト オムライス 鶏肉 卵 白米 カルシウムウェハース ウェハース ウェハース ウェハース カルシウムウェハース ウェハース ウェハース 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中乳 中		113	イン缶			白米				バナナ		44.0	白米	L!
14 大			*				十七 かせ							トマト もやし 人参 にら
14 大 15 15 15 15 15 15 15	11 ±	- -(ハロスUフuア-(/ l	7/3/		ハル 140	28	火					長ネギ
14 大			午後	動物ビスケット		ビスケット				午後			さつま芋	
14		đ	おやつ	バナナ 牛乳					\Box	おやつ	ヤクルト			
14 火 冬瓜 長ねぎ 15 水 ゼリー ゼリー カルシウムウェハース ウェハース 中乳 牛乳 牛乳 中乳 中乳 の西京焼き 白身魚 かしき 豚肉 油揚げ しらたき 人参 にら かし豆腐 ゆし豆腐 ゆし豆腐 カムぎ カンジ風味ブラウニー 牛乳 卵 ココア ケーキMK 砂糖 キャン キ乳 アーマレードジャム キ乳 マーマレードジャム カネ ボーマーマレードジャム カネ ボース・マーマレードジャム カー マーマレードジャム カー マーマレードジャム カー エスのよる コンド カース アン・カース カース アン・カース カース カース カース カース カース カース カース カース カース		1				白米				オレンジ			白米	玉ねぎ 人参 ピーマン
14 大					ツナ缶		カロ ミルゼ			k 🧼				きゅうり 人参
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##	14 以	<u>ا</u> ا		冬瓜スーフ				29	水		大恨のみそ汁	出揚け		大根 ねぎ
### ### ### ### ### ### ### ### ### ##			午後	ゼリー	ゼリー					午 後	サーターアンダギー	ЙП	砂糖 小麦粉 油 BP	
15 水 上ーチ缶 ご飯 白身魚 10 12 15 15 15 15 15 15 15				· ·	_ /	ウエハース							, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	
15 水		Ľ.		ご飯					П	梨	フィッシュバーガー		パン 小麦粉 パン粉 マヨネーズ	玉ねぎ
15		1	0					30						レタス 胡瓜 トマト
「中心立腐 「中心立腐 「神心立腐 「神心 立腐 「神心 立腐 「神心 が が で で で で で で で で で で で で で で で で で	15 7	d١				しらたき			木		白菜スープ			白菜 人参
### ### ### #### ####################	'	⊨	F-11			ケーナ MIV 7小地	ねぎ			<u></u>		11/21/07	亡 yr	
#切みかん ≪10月17日は沖縄そばの日≫ バナナ ご飯 白米 三枚肉そば 三枚肉 かまぼこ 沖縄そば ねぎ 南瓜ミート焼き 合挽肉 チーズ サルジャ カッチャ オタラウ マン・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・					十孔 卵 ココア							いなりの皮	日本	
三枚肉そば 三枚肉 かまぼこ 沖縄そば ねぎ 南瓜ミート焼き 合挽肉 チーズ	-	青七		〒 ずし	≪10月17日は			\vdash		バナナ			白米	
はこれ / 井の方和こ W上午 土地三度 はこれ / 井 全 中田の和こ物				三枚肉そば			ねぎ			_		合挽肉 チーズ		南瓜 玉ねぎ
	16 才			ほうれん草の白和え			ほうれん草 人参	31	소		胡瓜の和え物			胡瓜 人参 コーン
	. [┢						J 1	11)			ate den	玉ねぎ 人参
					ワカメ	白米	+0 m						米粉せんべい チョコ	*
はなかっ 胡瓜スティック お茶				タストイツン お余					ш		•		トーテツ	*

- ※ 食材の都合により献立を変更することがあります。
- ※ アレルギー食のメニューは除去または代替え食で対応いたします。 ※ 13日(月)スポーツの日でお休みです。

