

【お知らせ】

前年度から「すっきりCa鉄」という牛乳を提供していましたが、10月から普通牛乳に変更します。

# 10月のこんだて

\* 2週間サイクルの献立です \* パン…卵・乳・ナッツ類不使用

2021年10月 蒲田らびと保育園

日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物
11	月	納豆ごはん すき煮 ほうれん草のしらす和え 大根のすまし汁 果物	牛乳 さつまいものい とこ煮 きな粉ウエハ ース	6分づき米、ごま油、さつまいも、米ぬか油、刻みのり、しらす干し、豚もも肉、ゆで小豆缶、牛乳、ひきわり納豆、木綿豆腐、しいたけ、だいこん、ねぎ、白菜、果物、もやし、にんじん、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、きな粉ウエハース	501 kcal 19.7 g 15.3 g 75.4 g	4	月	ごはん 鶏肉の照焼 ポテトサラダ にゅうめん ブルー	牛乳 みかんゼリー おせんべい	6分づき米、じゃがいも、そうめん、米ぬか油、鶏もも肉、牛乳、油揚げ、きゅうり、スイートコーン、たまねぎ、ブルー、みかん缶、にんじん、砂糖、しょうゆ、マヨレ、みりん、酒、食塩、粉寒天、おせんべい、オレンジジュース	516 kcal 16.5 g 16.2 g 81.7 g
12	火	秋野菜カレー スパゲティサラダ かぶのスープ 果物	牛乳 にんじんとしら すの蒸しパン チーズ	6分づき米、さつまいも、スパゲティ、薄力粉、米ぬか油、米粉、しらす干し、大豆（水煮）、豚もも肉、プロセスチーズ、牛乳、かぶ、きゅうり、しょうが、スイートコーン、たまねぎ、にんにく、ぶなしめじ、マッシュルーム、果物、りんご、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、米酢、無添加コンソメ、ウスターソース、カレー粉、トマトケチャップ、にんじんジュース、ベーキングパウダー	540 kcal 21.8 g 15.2 g 82.9 g	5	火	パン 鮭のクリームコーン焼き マカロニとひき肉のカレー炒め きのこのスープ	牛乳 塩昆布とごま のおにぎり 果物	パン、6分づき米、ごま、ごま油、マカロニ、米ぬか油、鮭、豚ひき肉、牛乳、えのきたけ、果物、クリームコーン缶、しいたけ、たまねぎ、にんにく、もやし、いんげんまめ、チンゲン菜、にんじん、カレー粉、しょうゆ、マヨレ、無添加コンソメ、塩昆布、酒、食塩	509 kcal 20.8 g 18.7 g 68.6 g
26	火	【ハロウィン】 カレーピラフ 鶏肉とかぼちゃのクリーム煮 スパゲティサラダ キャベツのみそ汁	りんごジュレ かぼちゃクッ キー	6分づき米、片栗粉、スパゲティ、薄力粉、米ぬか油、米粉、鶏もも肉、豚ひき肉、豆乳、キャベツ、きゅうり、グリーンピース、たまねぎ、ぶなしめじ、かぼちゃ、にんじん、砂糖、みそ、食塩、カレー粉、トマトケチャップ、無添加コンソメ、米酢、りんごジュレ	566 kcal 17.5 g 18.9 g 85.9 g	6	水	ごはん 鶏のみぞれ煮 里芋のごまみそ和え 小松菜のすまし汁 果物	牛乳 いりご 大学芋	6分づき米、片栗粉、ごま、さつまいも、さといも、すりごま、麩、米ぬか油、鶏もも肉、牛乳、にぼし、だいこん、たまねぎ、果物、舞茸、こねぎ、小松菜、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩、米酢	507 kcal 17.9 g 17.3 g 72.6 g
13	水	なめこうどん 鶏つくねの照り焼き じゃがいものみそマヨ和え	牛乳 しらす入りきん ぴらおにぎり	ゆでうどん、片栗粉、ごま、ごま油、じゃがいも、6分づき米、米ぬか油、しらす干し、鶏ひき肉、豚もも肉、わかめ乾燥、牛乳、ごぼう、しょうが、だいこん、なめこ、ねぎ、いんげんまめ、にんじん、砂糖、しょうゆ、マヨレ、みそ、みりん、酒、食塩	506 kcal 21.3 g 15.9 g 75.0 g	7	木	ひき肉入り納豆チャーハン ナムル 豆腐とわかめの中華スープ もも豆乳ヨーグルト	牛乳 ビスケット いちごケーキ	6分づき米、片栗粉、ごま、ごま油、米ぬか油、米粉、豚ひき肉、牛乳、絹ごし豆腐、豆乳、豆乳ヨーグルト、ひきわり納豆、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、もやし、もも缶、レタス、にんじん、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩、米酢、イチゴジャム、ビスケット、ベーキングパウダー	528 kcal 16.4 g 16.0 g 81.5 g
14	木	麻婆豆腐丼 春雨とひじきの和え物 ちんげんさいの中華スープ 果物	牛乳 おからドーナツ	6分づき米、片栗粉、ごま油、はるさめ、米ぬか油、おからパウダー、豚ひき肉、干しひじき、牛乳、豆乳、木綿豆腐、えのきたけ、きゅうり、しょうが、たまねぎ、にんにく、ねぎ、果物、チンゲンサイ、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、食塩、米酢、ホットケーキミックス	521 kcal 16.9 g 18.3 g 77.0 g	8	金	ごはん サンマのから揚げ ほうれん草の白和え なすのみそ汁	牛乳 チーズ おふのラスク	6分づき米、片栗粉、ごま、麩、米ぬか油、きな粉、さんま、プロセスチーズ、牛乳、木綿豆腐、ピーマン、なす、にんにく、ぶなしめじ、こねぎ、にんじん、ほうれん草、砂糖、しょうゆ、みそ、酒	536 kcal 21.6 g 27.5 g 55.3 g
1	金	ごはん たらの甘辛揚げ キャベツののり和え じゃがいものみそ汁	牛乳 ブルー 肉みそおにぎり	6分づき米、米ぬか油、片栗粉、ごま、ごま油、じゃがいも、たら、刻みのり、鶏ひき肉、わかめ 乾燥、牛乳、キャベツ、きゅうり、しょうが、玉ねぎ、にんにく、ブルー、にんじん、砂糖、しょうゆ、みそ、みりん、酒、食塩	532 kcal 20.2 g 12.2 g 88.6 g	9	土	ツナピラフ 野菜のケチャップ炒め キャベツのスープ ブルー	牛乳 クラッカーサンド 果物	6分づき米、じゃがいも、米ぬか油、ツナ缶、豚もも肉、牛乳、キャベツ、たまねぎ、なす、果物、ぶなしめじ、ブルー、にんじん、砂糖、しょうゆ、トマトケチャップ、無添加コンソメ、食塩、ブルーベリージャム、ウスターソース、クラッカー	507 kcal 14.7 g 14.6 g 85.8 g
2	土	やきとり丼 さつまいもの煮物 ゆでブロッコリー わかめのすまし汁 果物	牛乳 きな粉クリーム サンド	6分づき米、さつまいも、食パン、米ぬか油、刻みのり、きな粉、鶏もも肉、わかめ 乾燥、牛乳、豆乳、油揚げ、えのき、ねぎ、果物、ブロッコリー、砂糖、しょうゆ、みりん、食塩	525 kcal 20.3 g 15.4 g 80.5 g						

\* 仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります \* 月平均栄養価 エネルギー:523:kcal たんぱく質:18.9g 脂質:17.0g 炭水化物:77.8g  
【補食 月/木…ビスケット 火/金…せんべい 水/土…クッキー】