



令和4年度



## 3色栄養食材 ☆ 献立表



エンジェル保育園

日	曜	献立	おやつ	未満児おやつ	赤(血や肉になる食品)	黄(力や熱になる食品)	緑(体の調子を整える食品)
1	土	焼きそば フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ポーロ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ちゅうかめん	たまねぎ きやべつ にんじん ピーマン フルーツ
3	月	豚肉のアップルソース きんびらごぼう ジャガイもの味噌汁	牛乳 ゆかりおにぎり	ウエハース	ぶたにく さつまあげ みそ	さとう ごま ジャガイも	しょうが りんご たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ
4	火	きのこ入りオムレツ ナポリタン わかめとコーンのスープ	牛乳 ブルーベリークリームサンド	チーズ	とうふ ひきにく たまご ベーコン わかめ ぶたにく	あぶら さとう スパゲティ	えのき しめじ しいたけ ねぎ たまねぎ ピーマン トマト コーン
5	水	鶏のからあげ ツナサラダ 秋のシチュー	牛乳 ちんすこう	カステラ	とりにく ツナ ぎゅうにゅう	さとう かたくりこ あぶら マヨネーズ さつまいも シチュールウ	にんにく きゅうり きやべつ にんじん たまねぎ しめじ しいたけ
6	木	さばの生姜焼き 五目ひじき 白菜の味噌汁	牛乳 豆乳くずもち	せんべい	さば ひじき ぶたにく だいす さつまあげ みそ	こんにゃく さとう	しょうが にんじん たまねぎ はくさい ねぎ
7	金	マーポー春雨 ★五郎島金時のスイートポテトサラダ ワンタンスープ	牛乳 手作りみかんゼリー	ビスケット	ひきにく みそ ハム ヨーグルト ぶたにく	はるさめ さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも マヨネーズ ワンタン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく きゅうり レーズン だいこん ねぎ
8	土	運動会					
11	火	ポークカレー マカロニサラダ	牛乳 もちもちチーズパン	クラッカー	ひきにく ハム	じゃがいも カレールウ マカロニ マヨネーズ	にんじん たまねぎ きやべつ きゅうり
12	水	ちくわのごまからめ 納豆和え 鶏団子のスープ	牛乳 りんご	ポーロ	ちくわ なっとう チーズ とりにく	さとう ごま かたくりこ	こまつな もやし にんじん しょうが しいたけ はくさい
13	木	すき焼き風煮 ナムル 大根の味噌汁	牛乳 お好み焼き	ウエハース	ぶたにく とうふ ハム うすあげ みそ	こんにゃく さとう おつゆふ ごまあぶら	ねぎ えのき はくさい もやし こまつな だいこん しめじ にんじん
14	金	鶏のオレンジ焼き ★加賀れんこんのカミカミサラダ パンブキンスープ	牛乳 バニラマフィン	コーンフレーク	とりにく ツナ ぎゅうにゅう ベーコン	ママレード ごま マヨネーズ シチュールウ	しょうが にんにく ごぼう れんこん にんじん きゅうり かぼちゃ たまねぎ
15	土	焼うどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	せんべい	ぶたにく はなかつお ぎゅうにゅう	ゆでうどん	きやべつ にんじん たまねぎ こまつな フルーツ
17	月	炒り鶏 キャベツのゴママヨネーズ 麺の味噌汁	牛乳 のりしらすトースト	カステラ	とりにく カニカマ みそ	じゃがいも こんにゃく さとう あぶら ごま マヨネーズ おつゆふ	にんじん ごぼう しいたけ きやべつ たまねぎ こまつな
18	火	キャベツパーゲ ひじきサラダ きのこ汁	牛乳 フルーツポンチ	ビスケット	ひきにく とうふ たまご ひじき ツナ うすあげ みそ	おつゆふ マヨネーズ	きやべつ にんじん きゅうり コーン しいたけ なめこ ねぎ
19	水	ツナと豆腐のおとし揚げ 豚と小松菜の和え物 かぶのスープ	牛乳 スイートポテト	クラッカー	とうふ ツナ たまご ぶたにく	こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら	にんじん たまねぎ いんげん こまつな もやし かぶ ねぎ
20	木	~フランスの献立~ きのこのピラフ 白身魚のムニエルオーロラソース フレンチサラダ ポトフ	牛乳 かぼちゃケーキ	ポーロ	ツナ たら チーズ ベーコン ウインナー	こむぎこ バター マヨネーズ ドレッシング ジャガイモ	しいたけ にんじん しめじ コーン きゅうり はくさい きやべつ みかんかん
21	金	★加賀れんこんの筑前煮 青菜の醤油和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 手作りプリン	ウエハース	とりにく のり はながつお わかめ うすあげ とうふ みそ	こんにゃく さとう	れんこん ごぼう にんじん しいたけ こまつな もやし なめこ きのき なめこ
22	土	五目うどん フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	コーンフレーク	ぶたにく うすあげ ぎゅうにゅう	ゆでうどん	にんじん たまねぎ はくさい フルーツ
24	月	じゃがいものミートソース煮 パンサンスー 白菜のスープ	牛乳 コロコロラスク	カステラ	ひきにく たまご ハム ぶたにく	じゃがいも さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら	たまねぎ しいたけ きゅうり にんじん はくさい コーン
25	火	コーンフレークチキン 切干大根のはりはりあえ チーズミルフォンテ	牛乳 フライドポテト	せんべい	とりにく ベーコン ちくわ チーズ たまご	マヨネーズ コーンフレーク ごま さとう バジル	きりほしだいこん にんじん きゅうり たまねぎ
26	水	みそおでん パンパンジーサラダ 魚麺の澄まし汁	牛乳 ハムパン	ビスケット	あつあげ ぶたにく ちくわ みそ とりにく ぎょめん	こんにゃく さとう ごまあぶら ごま	にんじん だいこん もやし きやべつ えのき みつば
27	木	鮭のごまみそ焼き ツナときのこのスパゲティ めった汁	牛乳 おふかりんとう	クラッcker	さけ みそ ツナ うすあげ	ごま さとう スパゲティ あぶら さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん しめじ バセリ はくさい だいこん
28	金	★五郎島金時のかきあげ 金時豆 青菜の味噌汁	牛乳 ミルク蒸しパン	ポーロ	ちくわ たまご きんときまめ あつあげ みそ	さつまいも こむぎこ あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな
29	土	ミートスパゲティ フルーツ 牛乳	お茶 袋菓子	ウエハース	ひきにく ぎゅうにゅう	スパゲティ さとう	たまねぎ なす トマト フルーツ
31	月	甘酢肉団子 白菜のおかかあえ 豚汁	牛乳 ハロウィンクッキー	コーンフレーク	ミートボール うすあげ はながつお みそ ぶたにく	さとう かたくりこ じゃがいも こんにゃく	グリンピース はくさい こまつな にんじん ごぼう

■20日(木)は誕生日です。今月はフランスの献立です。

■都合により食材が変更になることもあります。

■1ヶ月の平均は、エネルギー409kcal、たんぱく質17.4g、脂質16.8g、食塩1.8gです。

■★マークは加賀野菜を使用したメニューです。



## \*給食室から\*

季節はすっかり秋になり、過ごしやすい季節となりました。寒い秋、食欲の秋の到来です。子どもの頃から食べ物の匂を知り、匂の悪みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとても重要なことです。園の給食でも、五郎島金時や加賀れんこん、きのこなどたくさん登場します。ご家庭でもぜひ匂の食材を取り入れてみてはいかがですか？

