

10月 給食献立表 (○印…全員給食)

令和6年

幼児食

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
① 火	ご飯 鶏の照り焼き スパゲティ-サラダ みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(バナナ)	おふラスク 牛乳	鶏もも・ロースハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・マカロニ・スパゲティ・マヨネーズ・車糖 メークイン・焼きふ・有塩バター・車糖	にんじん・きゅうり・はくさい・カットわかめ 葉ねぎ・バナナ
2 水	お弁当の日	ウインナーパン 牛乳	ウインナー・普通牛乳	米粉・オートミール・なたね油	パセリ
③ 木	ドライカレー レタスとトマトのサラダ フルーツ(なし)	りんごゼリー せんべい 牛乳	豚ひき肉・牛ひき肉・まぐろ缶詰 かつお節・普通牛乳	米・グレープシード油・車糖 塩せんべい	たまねぎ・にんじん・トマト・青ピーマン きゅうり・レタス・日本なし・りんご飲料・寒天
④ 金	ご飯 鮭のムニエル 大根と大豆のサラダ みそ汁(かぼちゃとわかめ) フルーツ(オレンジ)	米粉クッキー 牛乳	ぎんざげ・だいたい・しらす干し 淡色辛みそ・普通牛乳	米・米粉・オリーブ油・ごま・マヨネーズ 車糖・オートミール・なたね油	パセリ・大根・こまつな・西洋かぼちゃ たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ
5 土	チキンライス キャベツとツナのサラダ もやしとコーンのスープ フルーツ(りんご)	お菓子 牛乳	鶏もも肉・まぐろ缶詰・普通牛乳	米・有塩バター・オリーブ油・車糖 サブレ・塩せんべい	にんじん・青ピーマン・たまねぎ・キャベツ きゅうり・りょうとうもやし・スイートコーン缶詰 葉ねぎ・りんご
7 月	ご飯 さばの西京焼き 小松菜とひじきのサラダ みそ汁(キャベツとしめじ) フルーツ(バナナ)	きなこトースト 牛乳	まさば・甘みそ・まぐろ缶詰 淡色辛みそ・きな粉・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・ロールパン 有塩バター・車糖	こまつな・にんじん・ほしひじき スイートコーン缶詰・キャベツ・ほんしめじ 葉ねぎ・バナナ
⑧ 火	ご飯 豚肉の野菜炒め さつまいもサラダ みそ汁(豆腐とえのき) フルーツ(なし)	バナナチュロス 牛乳	豚かた・ロースハム・脱脂粉乳 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも・マヨネーズ・車糖・米粉 なたね油	キャベツ・青ピーマン・にんじん・きゅうり えのきたけ・ぶなしめじ・カットわかめ 葉ねぎ・日本なし・バナナ
⑨ 水	ご飯 チキンのハニーマスタード 大豆のサラダ みそ汁(白菜と卵) フルーツ(オレンジ)	甘辛ポテ団子 牛乳	鶏もも肉・だいたい・プロセスチーズ 脱脂粉乳・木綿豆腐・鶏卵 淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも・はちみつ・マヨネーズ 車糖・メークイン・かたくり粉・なたね油 車糖	キャベツ・きゅうり・にんじん・はくさい 葉ねぎ・オレンジ
⑩ 木	ご飯 さわらの黄金焼き れんこんの噛むカム炒め みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(りんご)	肉まん 牛乳	さわら・豚かた・淡色辛みそ・豚ひき肉 普通牛乳	米・ごま・車糖・車糖・さつまいも・米粉 オートミール・なたね油・ごま油	れんこん・にんじん・葉ねぎ・こまつな たまねぎ・カットわかめ・りんご・はくさい
11 金	牛肉ごはん ささ身のサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	スイートポテ 牛乳	和牛・ささ身・生揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・ごま・とうもろこし油・車糖 さつまいも	ごぼう・にんじん・さやえんどう・ブロッコリー トマト・キャベツ・ほうれん草・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・バナナ
12 土	体育祭				
15 火	ご飯 魚の塩焼き(さんま) 南瓜とさつまいものサラダ みそ汁(小松菜と厚揚げ) フルーツ(バナナ)	ツナサンド 牛乳	さんま・厚揚げ・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・さつまいも・オリーブ油・車糖 食パン・マヨネーズ	西洋かぼちゃ・ブロッコリー・アスパラガス こまつな・たまねぎ・葉ねぎ・バナナ きゅうり
⑬ 水	ご飯 ホイコーロー 中華風春雨サラダ 豆腐スープ フルーツ(なし)	いも団子(きなこ) 牛乳	豚かた・甘みそ・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・鶏卵・きな粉・普通牛乳	米・普通はるさめ・車糖・ごま・ごま油 さつまいも・白玉粉・車糖	キャベツ・青ピーマン・にんじん・きゅうり たまねぎ・葉ねぎ・日本なし
⑭ 木	ごきつねご飯 ほうれん草のちりめん和え みそ汁(豆腐とわかめ) フルーツ(りんご)	みかんゼリー せんべい 牛乳	鶏もも肉・油揚げ・しらす干し 木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・とうもろこし油・車糖 塩せんべい	ま昆布・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・味付けのり・ほうれん草 たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ・りんご オレンジ飲料・寒天・みかん缶詰
⑮ 金	ご飯 さげのフライ ポテトサラダ わかめスープ プリン	高野豆腐のラスク 牛乳	たいせいやうさげ・鶏卵・ロースハム 脱脂粉乳・凍り豆腐・普通牛乳	米・薄力粉・パン粉・とうもろこし油 メークイン・マヨネーズ・車糖・プリン 有塩バター	にんじん・きゅうり・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ
19 土	豚丼 ほうれん草のごまあえ みそ汁(さつまいもと大根) フルーツ(バナナ)	お菓子 牛乳	豚かた・ロース・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・ごま・車糖・さつまいも サブレ・塩せんべい	たまねぎ・葉ねぎ・ほうれん草・にんじん 大根・カットわかめ・バナナ
21 月	ご飯 さわらの照り焼き れんこんとひじきのサラダ みそ汁(ほうれん草と厚揚げ) フルーツ(りんご)	大学芋 牛乳	さわら・まぐろ缶詰・かつお節・生揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・グレープシード油 さつまいも	ほしひじき・れんこん・にんじん・えだまめ ほうれん草・たまねぎ・カットわかめ 葉ねぎ・りんご
⑯ 火	ご飯 肉じゃが 白菜の経あえ みそ汁(豆腐とえのき) ヨーグルト	フルーツポンチ 牛乳	和牛・かつお削り節・木綿豆腐 淡色辛みそ・ヨーグルト・普通牛乳	米・メークイン・とうもろこし油・車糖 車糖	にんじん・たまねぎ・さやえんどう ほうれん草・はくさい・えのきたけ ぶなしめじ・カットわかめ・葉ねぎ・りんご バナナ・みかん缶詰
⑰ 水	ご飯 さばの味噌煮 胡瓜の酢の物 具だくさんみそ汁 フルーツ(オレンジ)	ツナマヨコーンパン 牛乳	まさば・赤色辛みそ・しらす干し 木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ まぐろ缶詰・普通牛乳	米・車糖・さつまいも・米粉 オートミール・なたね油	しょうが・きゅうり・カットわかめ・にんじん はくさい・大根・葉ねぎ・オレンジ スイートコーン缶詰
⑱ 木	ご飯 炒り豆腐 ブロッコリーのしらす和え みそ汁(じゃがいもと白菜) フルーツ(バナナ)	ジャムサンド 牛乳	木綿豆腐・鶏もも肉・鶏卵・しらす干し 淡色辛みそ・普通牛乳	米・とうもろこし油・車糖・メークイン ホットドッグ用パン・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・にら・乾しいたけ ブロッコリー・はくさい・カットわかめ・葉ねぎ バナナ
25 金	ご飯 さんまの蒲焼き ほうれん草とえのきのこま和え 豚汁	ポテトもち 牛乳	さんま・豚もも肉・木綿豆腐・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・かたくり粉・車糖・ごまペースト マヨネーズ・さつまいも・メークイン とうもろこし油	しょうが・ほうれん草・えのきたけ にんじん・大根・はくさい・ごぼう・葉ねぎ 焼きのり
26 土	しろはと祭り				
28 月	ご飯 さげの西京焼き ひじきのサラダ みそ汁(さつまいもと小松菜) フルーツ(りんご)	カルピス寒天 せんべい 牛乳	ぎんざげ・甘みそ・脱脂粉乳 淡色辛みそ・乳酸菌飲料・普通牛乳	米・マヨネーズ・車糖・さつまいも 塩せんべい	ほしひじき・にんじん・きゅうり スイートコーン缶詰・こまつな・たまねぎ カットわかめ・葉ねぎ・りんご・寒天
⑲ 火	五目チャーハン ほうれん草のナムル 豆腐スープ フルーツ(オレンジ)	さつまいもサブレ 牛乳	焼き豚・絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳	米・有塩バター・車糖・ごま・ごま油 さつまいも・ホットケーキミックス・なたね油 車糖・コーンスターチ	スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ ほうれん草・りょうとうもやし・オレンジ
⑳ 水	ご飯 フルコギ風 もやしの中華風酢の物 卵スープ フルーツ(バナナ)	焼き芋 牛乳	豚もも肉・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 鶏卵・普通牛乳	米・車糖・ごま・ごま油・かたくり粉 さつまいも	たまねぎ・にんじん・にら・りょうとうもやし 青ピーマン・葉ねぎ・バナナ
㉑ 木	ご飯 ぶりの照り焼き ほうれん草の白和え みそ汁(白菜と卵) フルーツ(りんご)	カボチャの蒸しパン 牛乳	ぶり・絹ごし豆腐・鶏卵・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・車糖・ごま・ごま油 ホットケーキミックス・とうもろこし油	ほうれん草・にんじん・はくさい・葉ねぎ りんご・西洋かぼちゃ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
545 kcal	21.6 g	18.0 g	256 mg	2.3 mg	233 μg	0.30 mg	0.45 mg	35 mg