

10月 給食献立表

令和5年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	ごはん さばの味噌焼き 和え物 すまし汁	みたらし団子 牛乳	さば・ソフト豆腐 普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・冷凍コーン・白玉粉 上新粉・かたくり粉	しょうが・キャベツ・にんじん カットわかめ・葉ねぎ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
3	火	ごはん 牛肉の時雨煮 ゆかり和え みそ汁	クッキー 牛乳	淡色辛みそ・卵 普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖・麩 薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ はくさい・りよくとうもろやし ゆかりふりかけ・カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし ベーキングパウダー かつお・昆布だし
4	水	ごはん 回鍋肉 きゅうりの中華和え スープ	さつまいも寒天 牛乳	豚もも・絹揚げ・赤みそ こしあん・普通牛乳	米・顆粒コンソメ・車糖 ごま油・冷凍コーン さつまいも	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり・レタス 寒天	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩
5	木	ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁	一口ドーナツ 牛乳	あかうお・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・いりごま ホットケーキミックス 調合油	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ・葉ねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん 煮干しだし
6	金	丸パン ポトフ ツナサラダ 牛乳	五平餅おやき お茶	鶏もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳・赤みそ	丸パン・じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ・米 車糖・たけや味噌・すりごま	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・きゅうり キャベツ	食塩・穀物酢・本みりん 清酒・番茶
7	土	きつね丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	油揚げ・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ	こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・番茶 かつお・昆布だし
9	月	スポーツの日 (休園日)					
10	火	ごはん 鮭の塩焼き ひじき煮 みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米・乾燥ひじき・車糖・麩 薄力粉・調合油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・カットわかめ	清酒・食塩・煮干しだし うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・本みりん ベーキングパウダー ピュアココア・かつお・昆布だし
11	水	ごはん 高野豆腐の含め煮 ごま和え すまし汁	小豆ケーキ 牛乳	凍り豆腐・鶏もも 普通牛乳	米・冷凍いんげん・車糖 いりごま ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	にんじん・大根・乾しいたけ キャベツ・りよくとうもろやし カットわかめ・たまねぎ えのきたけ	本みりん うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 食塩
12	木	ごはん さわらの味噌焼き 酢の物 みそ汁	フライドポテト 牛乳	さわら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・じゃがいも・調合油	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・西洋かぼちゃ たまねぎ・ぶなしめじ	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
13	金	ドッグパン 牛肉のトマト煮込み 大豆サラダ 牛乳	わかめおにぎり お茶	普通牛乳	ドッグパン・牛肉 じゃがいも・パイヨン 大豆水煮・マヨドレ・米 わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ブロッコリー・トマトホール缶 キャベツ・きゅうり	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
14	土	ピラフ スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・青ピーマン エリンギ・カットわかめ	食塩・番茶
16	月	ごはん たらの照り焼き ゆかり和え みそ汁	フルーツ白玉 牛乳	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・じゃがいも 白玉粉・上新粉	しょうが・はくさい・きゅうり にんじん・ゆかりふりかけ カットわかめ・葉ねぎ・パイン缶 みかん缶・もも缶	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒 煮干しだし
17	火	ごはん 肉じゃが きゅうりのおかか和え みそ汁	パンケーキ 牛乳	かつお節・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも しらたき・冷凍いんげん 車糖・麩 ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ きゅうり・りよくとうもろやし ぶなしめじ・パイン缶	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 清酒・煮干しだし かつお・昆布だし
18	水	ごはん 鶏の照り焼き 春雨サラダ 中華スープ	コーン蒸しパン 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・普通はるさめ ごま油・顆粒鶏ガラ 薄力粉・調合油 冷凍コーン	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・穀物酢・食塩 ベーキングパウダー
19	木	ごはん さわらのカレー風味焼き 和え物 みそ汁	柿ようかん 牛乳	さわら・油揚げ 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・白味噌	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・大根・かき・寒天	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ 煮干しだし
20	金	ハニーロール ミートローフ スープ 種なしブルー 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	鶏卵・普通牛乳	ハニーロール・合挽ミンチ パン粉・乾燥ひじき 絞豆腐・顆粒コンソメ・米	たまねぎ・ミックスベジタブル はくさい・ぶなしめじ・葉ねぎ 種無しブルー・ゆかりふりかけ	食塩・ケチャップ 中濃ソース・番茶
21	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにやく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ かつお・昆布だし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・煮干しだし・番茶
23	月	ごはん 鮭の磯焼き おかか和え みそ汁	きなこ団子 牛乳	鮭・かつお節・油揚げ 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳	米・白玉粉・上新粉・車糖	あおりのキャベツ・大根・きゅうり にんじん・はくさい・葉ねぎ	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん・煮干しだし
24	火	カレーライス サラダ	黒ごまクッキー 牛乳	鶏卵・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・パイヨン 冷凍コーン・調合油 上新粉・車糖・無塩バター いりごま・すりごま	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢 ベーキングパウダー
25	水	ごはん 筑前煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	バナナケーキ 牛乳	鶏もも・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・板こんにやく 冷凍いんげん 車糖・ホットケーキミックス	にんじん・ごぼう・れんこん 乾しいたけ・きゅうり カットわかめ・バナナ	清酒・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 昆布茶・食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
26	木	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き 切干大根の煮物 みそ汁	みかんゼリー 牛乳	あかうお・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・マヨドレ 冷凍グリーンピース・車糖 さつまいも・麩	しょうが・切干しいたけ にんじん・乾しいたけ・葉ねぎ みかん缶・寒天	清酒・食塩・煮干しだし こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん かつお・昆布だし
27	金	食パン 豆乳シチュー さわやかサラダ 牛乳	ひじきおにぎり お茶	鶏もも・淡色辛みそ 普通牛乳	食パン・無調整豆乳 薄力粉・顆粒コンソメ 調合油・米・乾燥ひじき 車糖	西洋かぼちゃ・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ グリーンピース・スイートコーン缶 キャベツ・きゅうり・みかん缶	清酒・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ・番茶 煮干しだし
28	土	チャーハン スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏ミンチ	米・ごま油・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・青ピーマン・にんじん 生しいたけ	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
30	月	ごはん たらの西京焼き ひじきサラダ みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・ごま油 薄力粉・調合油	きゅうり・キャベツ・にんじん 葉ねぎ・干しごぼう	清酒・本みりん こいくちしょうゆ・穀物酢 ベーキングパウダー 煮干しだし
31	火	牛丼 みそ汁	ふかし芋 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖・麩 さつまいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・カットわかめ	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・清酒

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	炭水化物	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	食塩相当量
554 kcal	22.8 g	18.8 g	78.1 g	261 mg	2.4 mg	212 μg	0.39 mg	0.44 mg	29 mg	1.9 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は150cc～200ccを飲んでいただきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことでです。