

10月 給食献立表

令和5年

後・完了期

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 たらめ味噌焼 和え物 すまし汁	みたらし団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・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	清酒・こいくちしょうゆ 食塩 かつお・昆布だし
3	火	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) ゆかり和え みそ汁	ソフトクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・冷凍いんげん 車糖・麩 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	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 かつお・昆布だし 煮干しだし
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(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・赤みそ こしあん・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	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 食塩
5	木	ごはん 煮魚 ごま和え みそ汁	一口ドーナツ 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	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	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし
6	金	丸パン(完了) ごはん(後期) ポトフ ツナサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき お茶	鶏もも(完了) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了)・赤みそ 鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)	丸パン(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ・車糖 たけや味噌・すりごま 米(後期・完了)	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・清酒・番茶
7	土	豆腐丼 みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	ソフト豆腐・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	こいくちしょうゆ・煮干しだし 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 たらめ味噌焼 ひじき煮 みそ汁	蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	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 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー 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(完了) ミルク(後期)	凍り豆腐・鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	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	こいくちしょうゆ・清酒 食塩 かつお・昆布だし
12	木	ごはん たらめ味噌焼 酢の物 みそ汁	蒸しポテト 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・たけや味噌・車糖 じゃがいも	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・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(完了) ごはん(後期) 牛肉のトマト煮込み(完了) 鶏ミンチのトマト煮込み(後期) 大豆サラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	鶏ミンチ(完了) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	ドッグパン(完了) じゃがいも・顆粒コンソメ 大豆水煮・マヨドレ わかめふりかけ 米(後期・完了) 牛肉(完了)	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	鶏ミンチ(後期・完了)	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 たらめ味噌焼 ゆかり和え みそ汁	フルーツ白玉 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	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・パン缶 みかん缶・もも缶	こいくちしょうゆ・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(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・かつお節 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・じゃがいも 冷凍いんげん・車糖 麩 ホットケーキミックス 牛肉(完了)	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・パン缶	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
18	水	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) 春雨サラダ スープ	コーン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・普通はるさめ ごま油・顆粒コンソメ 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・清酒 穀物酢・食塩 ベーキングパウダー
19	木	ごはん たらめカレー風味焼 和え物 みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ こしあん・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白味噌	しょうが・キャベツ・きゅうり にんじん・大根・寒天	清酒・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(完了) ごはん(後期) ミートローフ スープ 種なしブルー 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり お茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	ハニーロール(完了) 乾燥ひじき 絞豆腐・顆粒コンソメ 米(後期・完了) 合挽ミンチ(完了)	たまねぎ・ミックスベジタブル はくさい・ぶなしめじ 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	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖 自然素材のお菓子	にんじん・ぶなしめじ・たまねぎ	こいくちしょうゆ・食塩 清酒・煮干しだし・番茶 かつお・昆布だし
23	月	ごはん たらめ味噌焼 おかか和え みそ汁	きなこ団子 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・白玉粉・上新粉	あおのり・キャベツ・大根 にんじん・はくさい きゅうり	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 煮干しだし
24	火	カレーライス サラダ	ソフト黒ゴマクッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・かたくり粉 冷凍コーン・調合油 ホットケーキミックス 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
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(完了) ミルク(後期)	鶏もも(完了) ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米 冷凍いんげん・車糖 ホットケーキミックス	にんじん・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 昆布茶・食塩 煮干しだし かつお・昆布だし
26	木	ごはん たらめマヨドレ焼 切干大根の煮物 みそ汁	みかんゼリー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	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・切干しだいこん にんじん・乾しいたけ みかん缶・寒天	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
27	金	食パン(完了) ごはん(後期) 豆乳ンチュー さわやかサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	ひじきおにぎり お茶	鶏もも(完了) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了) 鶏ミンチ(後期)	食パン(完了)・無調整豆乳 顆粒コンソメ・調合油 乾燥ひじき・車糖 米(後期・完了)	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(後期・完了)	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 たらめ西京焼 ひじきサラダ みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・ソフト豆腐 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・白味噌 乾燥ひじき・冷凍コーン ごま油・薄力粉・調合油	きゅうり・キャベツ・にんじん 干しぶどう	清酒・こいくちしょうゆ 穀物酢・煮干しだし ベーキングパウダー
31	火	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	ふかし芋 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ 粉ミルク(後期) 普通牛乳(完了)	米・車糖・麩 さつまいも 牛肉(完了)	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	こいくちしょうゆ・清酒 煮干しだし かつお・昆布だし

☆ 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
419 kcal	18.0 g	11.8 g	63.2 g	187 mg	1.8 mg	157 µg	0.31 mg	0.29 mg	21 mg	1.5 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100~150cc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。