

10月 給食献立表

令和6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)
1	火	ごはん 豚肉の生姜焼き ごま和え みそ汁	小豆ケーキ 牛乳	豚もも・淡色辛みそ 普通牛乳	米・冷凍いんげん・いりごま ホットケーキミックス ゆで小豆パウチ	たまねぎ・にんじん・まいたけ りんご・しょうが・ほうれんそう キャベツ・西洋かぼちゃ りよくとうもやし	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし
2	水	カレーライス サラダ	自然素材のお菓子 牛乳	普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン 冷凍コーン・調合油 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・きゅうり・にんじん	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢
3	木	ごはん たらの味噌マヨ焼き 酢の物 すまし汁	みかんゼリー 牛乳	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳	米・たけや味噌・マヨドレ 車糖	きゅうり・にんじん・りよくとうもやし たまねぎ・根みつば・寒天	清酒・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ みかん缶 かつお・昆布だし
4	金	バターロール 牛肉のトマト煮込み ツナサラダ 種なしブルー 牛乳	わかめおにぎり お茶	ノンオイルツナ缶 普通牛乳	バターロールパン・牛肉 じゃがいも・ブイヨン 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 きゅうり・キャベツ 種なしブルー	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 番茶
5	土	運動会 (弁当日)	自然素材のお菓子 お茶		自然素材のお菓子		番茶
7	月	ごはん 赤魚の照り焼き おかか和え みそ汁	小豆寒天 牛乳	あかうお・かつお節 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・車糖・麩	しょうが・キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ ほうれんそう・寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・煮干しだし
8	火	ごはん 回鍋肉 きゅうりの浅漬け 中華スープ	抹茶ケーキ 牛乳	豚もも・絹揚げ・赤みそ 普通牛乳	米・顆粒コンソメ・車糖 冷凍コーン・顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	キャベツ・たまねぎ・にんじん 青ピーマン・きゅうり カットわかめ	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩・昆布茶 抹茶
9	水	ごはん 鶏の照り焼き ナムル スープ	自然素材のお菓子 牛乳	鶏もも・普通牛乳	米・車糖・いりごま・ごま油 顆粒コンソメ 自然素材のお菓子	しょうが・ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん・レタス たまねぎ	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・食塩
10	木	ごはん 煮魚 ひじきサラダ みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	あかうお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき 冷凍コーン・ごま油 さつまいも 自然素材のお菓子	しょうが・きゅうり・キャベツ にんじん・カットわかめ・たまねぎ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・穀物酢 煮干しだし
11	金	ドッグパン 具だくさんスープ 春雨サラダ 果物 牛乳	ゆかりおにぎり お茶	鶏もも・普通牛乳	ドッグパン・じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ マヨドレ・米	にんじん・たまねぎ・大根 ぶなしめじ・ブロッコリー・きゅうり パナナ・ゆかりふりかけ	食塩・穀物酢・番茶
12	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 冷凍コーン 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・にんじん りよくとうもやし	こいくちしょうゆ・食塩・番茶
14	月	スポーツの日 (休園日)					
15	火	ごはん 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	きな粉クッキー 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 鶏卵・きな粉・普通牛乳	米 冷凍グリーンピース・車糖 薄力粉・上新粉 無塩バター	切干しいたけ・にんじん 乾しいたけ・西洋かぼちゃ カットわかめ・葉ねぎ	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 ベーキングパウダー かつお・昆布だし
16	水	ごはん 牛肉の時雨煮 きざみのり和え すまし汁	レーズン蒸しパン 牛乳	ソフト豆腐・普通牛乳	米・牛肉・しらたき 冷凍いんげん・車糖・麩 薄力粉・調合油	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・りよくとうもやし キザミノリ・えのきたけ 干しぶどう	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん・うすくちしょうゆ 食塩・ベーキングパウダー かつお・昆布だし
17	木	ごはん たらの照り焼き 大豆サラダ みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	まだら・絹揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・大豆水煮 マヨドレ 自然素材のお菓子	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・本みりん 清酒・穀物酢 煮干しだし
18	金	ハニーロール ミートローフ スープ 牛乳 お誕生日会	五平餅おやき お茶	鶏卵・普通牛乳・赤みそ	ハニーロール・合挽ミンチ パン粉・乾燥ひじき 絞り豆腐・顆粒コンソメ・米 車糖・たけや味噌・すりごま	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	食塩・ケチャップ 中濃ソース・本みりん・清酒 番茶
19	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・番茶
21	月	ごはん さばの味噌煮 酢の物 すまし汁	ふかし芋 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・さつまいも	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・葉ねぎ	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
22	火	ごはん 麻婆豆腐 和え物 中華スープ	ココアケーキ 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・合挽ミンチ・絞り豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・冷凍コーン 顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・生しいたけ 青ピーマン・キャベツ・きゅうり にんじん・はくさい	本みりん・こいくちしょうゆ 清酒・食塩・ピュアココア
23	水	牛丼 みそ汁	柿ようかん 牛乳	淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 さつまいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ぶなしめじ・葉ねぎ・かき・寒天	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
24	木	ごはん さわらのカレー風味焼き きざみのり和え みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	さわら・淡色辛みそ 普通牛乳	米・白味噌・麩 自然素材のお菓子	しょうが・はくさい・キャベツ にんじん・キザミノリ カットわかめ・大根	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ 煮干しだし
25	金	食パン 豆乳シチュー さわやかサラダ 牛乳	菜めしおにぎり 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・菜飯ふりかけ	西洋かぼちゃ・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ ブロッコリー・スイートコーン缶 キャベツ・きゅうり	清酒・食塩・みかん缶 穀物酢・番茶
26	土	中華風おこわ みそ汁	自然素材のお菓子 お茶	鶏もも・淡色辛みそ	米・米・顆粒鶏ガラ・ごま油 自然素材のお菓子	にんじん・たけのこ水煮 根深ねぎ・乾しいたけ・しょうが カットわかめ・大根・にんじん たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・ぶなしめじ	こいくちしょうゆ・本みりん 煮干しだし・番茶
28	月	ごはん 赤魚のマヨドレ焼き ひじき煮 みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳	あかうお・油揚げ ソフト豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・マヨドレ・乾燥ひじき 車糖・麩 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ グリーンピース・ぶなしめじ	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 かつお・昆布だし
29	火	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの中華和え すまし汁	自然素材のお菓子 牛乳	焼き豆腐・普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 ごま油・麩 自然素材のお菓子	はくさい・にんじん・たまねぎ きゅうり・ほうれんそう	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
30	水	きつね丼 みそ汁 型抜きチーズ	パンケーキ 牛乳	油揚げ・淡色辛みそ 型抜きチーズ・普通牛乳	米・車糖・かたくり粉 じゃがいも・麩 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 葉ねぎ・えのきたけ・パン缶	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ 煮干しだし かつお・昆布だし
31	木	ごはん 鮭の塩焼き ゆかり和え みそ汁	あじさいゼリー 牛乳	鮭・淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖	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 西洋かぼちゃ・たまねぎ ぶどう飲料・りんご飲料・寒天	清酒・食塩・本みりん こいくちしょうゆ みかん缶 煮干しだし

☆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
533 kcal	22.5 g	18.2 g	74.3 g	269 mg	2.5 mg	250 μg	0.38 mg	0.43 mg	29 mg	1.8 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)のことです。
 ・おやつにりんご・ぶどうジュースを使用します。飲んだことのない方はお家でお試し下さい。