

# 10月 給食献立表

令和6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)
1	火	ごはん 豚肉の生姜焼き(完了) 鶏ミンチの生姜焼き(後期) ごま和え みそ汁	小豆ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 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・いりごま 車糖・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 りよくとともやし	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(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 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 たらこの味噌マヨ焼き 酢の物 すまし汁	みかんゼリー 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・マヨドレ 車糖	きゅうり・にんじん・りよくとともやし たまねぎ・寒天	清酒・食塩・穀物酢 こいくちしょうゆ みかん缶 かつお・昆布だし
4	金	バターロール(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) ツナサラダ 種なしブルーン 牛乳(完了) ミルク(後期)	わかめおにぎり お茶	鶏ミンチ(後期) ノンオイルツナ缶 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	バターロール(完了) 牛肉(完了)・じゃがいも 顆粒コンソメ・マヨドレ わかめふりかけ 米(後期・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 きゅうり・キャベツ 種なしブルーン	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 たらこの照り焼き おかか和え みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・かつお節 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	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・清酒 煮干しだし
8	火	ごはん 回鍋肉 きゅうりの浅漬け スープ	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) ソフト豆腐・赤みそ 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 冷凍コーン 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・食塩 昆布茶
9	水	ごはん 鶏の照り焼き(完了) 鶏ミンチの照り焼き(後期) ナムル スープ	自然素材のお菓子 牛乳(完了) ミルク(後期)	豚もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・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 りよくとともやし・にんじん・レタス たまねぎ	こいくちしょうゆ・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(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・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・清酒 穀物酢・煮干しだし
11	金	ドッグパン(完了) ごはん(後期) 具だくさんスープ 春雨サラダ 煮りんご 牛乳(完了) ミルク(後期)	ゆかりおにぎり お茶	鶏もも(完了) 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	じゃがいも 顆粒コンソメ・普通はるさめ マヨドレ 米(後期・完了) ドッグパン(完了)	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 りんご・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(後期・完了)	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 りよくとともやし	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 たらこの塩焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ソフトきな粉クッキー 牛乳(完了) ミルク(後期)	まだら・淡色辛みそ・きな粉 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米 冷凍グリーンピース・車糖 ホットケーキミックス	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	清酒・食塩 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
16	水	ごはん 牛肉の時雨煮(完了) 鶏ミンチの時雨煮(後期) きざみのり和え すまし汁	レーズン蒸しパン 牛乳(完了) ミルク(後期)	ソフト豆腐 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・麩・薄力粉・調合油 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ キャベツ・りよくとともやし キザミンリ・えのきたけ 干しぶどう	清酒・こいくちしょうゆ 食塩・ベーキングパウダー かつお・昆布だし
17	木	ごはん たらこの照り焼き 大豆サラダ みそ汁	自然素材のお菓子 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・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	こいくちしょうゆ・清酒 穀物酢・煮干しだし
18	金	ハニーロール(完了) ごはん(後期) ミートローフ スープ 牛乳(完了) ミルク(後期)	五平餅おやき お茶	鶏ミンチ(後期) 粉ミルク(後期)・赤みそ 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 車糖・たけや味噌・すりごま 合挽ミンチ(完了) 米(後期・完了)	たまねぎ・ミックスベジタブル はくさい・ぶなしめじ	食塩・ケチャップ 中濃ソース・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	鶏ミンチ(後期・完了)	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 たらこの味噌煮 酢の物 すまし汁	ふかし芋 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 さつまいも	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ	清酒・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
22	火	ごはん 麻婆豆腐 和え物 スープ	ケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	赤みそ 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・絞豆腐 顆粒コンソメ・車糖・ごま油 かたくり粉・冷凍コーン ホットケーキミックス 合挽ミンチ(完了)	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	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
23	水	牛丼(完了) 鶏ミンチ丼(後期) みそ汁	小豆寒天 牛乳(完了) ミルク(後期)	鶏ミンチ(後期) 淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期)	米・車糖・さつまいも 牛肉(完了)	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ぶなしめじ・寒天	こいくちしょうゆ・清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
24	木	ごはん たらこのカレー風味焼き きざみのり和え みそ汁	自然素材のお菓子 牛乳(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・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・キザミンリ カットわかめ・大根	清酒・カレー粉 こいくちしょうゆ 煮干しだし
25	金	食パン(完了) ごはん(後期) 豆乳シチュー さわやかサラダ 牛乳(完了) ミルク(後期)	菜めしおにぎり お茶	鶏もも(完了) 淡色辛みそ・普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	無調整豆乳 顆粒コンソメ・調合油 菜飯ふりかけ 米(後期・完了) 食パン(完了)	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	鶏ミンチ(後期・完了) 淡色辛みそ	米・車糖・顆粒コンソメ ごま油・自然素材のお菓子 もち米	にんじん・乾しいたけ・しょうが カットわかめ・大根・にんじん	こいくちしょうゆ・番茶 煮干しだし
28	月	ごはん たらこのマヨドレ焼き ひじき煮 みそ汁	自然素材のお菓子 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・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 こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
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(完了) ミルク(後期)	焼き豆腐 普通牛乳(完了) 粉ミルク(後期) 鶏ミンチ(後期)	米・車糖・ごま油・麩 自然素材のお菓子 牛肉(完了)	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・清酒 食塩 かつお・昆布だし
30	水	豆腐丼 みそ汁 煮りんご	パインケーキ 牛乳(完了) ミルク(後期)	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・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 えのきたけ・りんご・パイン缶	こいくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
31	木	ごはん たらこの塩焼き ゆかり和え みそ汁	あじさいゼリー 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・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・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
400 kcal	17.0 g	11.9 g	59.5 g	178 mg	1.7 mg	180 μg	0.29 mg	0.28 mg	21 mg	1.4 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100cc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ください。**