



10月 給食献立表



令和5年

未満児

日	曜	午前	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)	栄養量	
2日	月	飲み物 お菓子	ごはん ハンバーグ ひじきのマヨサラダ みそ汁(さつまいも・油揚げ) オレンジ	牛乳 スコーン	豚ひき肉・スキムミルク 油揚げ・みそ・普通牛乳 調整豆乳	お菓子・米・調合油 パン粉・マヨドレ さつまいも・薄力粉 上白糖・いちごジャム	たまねぎ・ひじき・にんじん 切干しいたごん・コーン冷凍 オレンジ	飲み物・水・食塩・こしょう トマトケチャップ・しょうゆ・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 489 たんぱく質(g) 16.8 脂質(g) 17.1 カルシウム(mg) 220 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 0.9	
3日	火	飲み物 お菓子	ハヤシライス 春雨の甘酢和え パイナップル缶	牛乳 グレープゼリー	豚小間・普通牛乳	お菓子・米・調合油 薄力粉・グレープゼリー 上白糖・普通春雨・ごま油 黒砂糖	たまねぎ・にんじん カットわかめ・ミックスベジタブル パイナップル缶詰	飲み物・水 トマトピューレー トマトケチャップ・ウスターソース 食塩・コンソメ・穀物酢 しょうゆ	エネルギー(kcal) 420 たんぱく質(g) 12.4 脂質(g) 12.3 カルシウム(mg) 141 鉄(mg) 4 食塩相当量(g) 1.2	
4日	水	飲み物 お菓子	食パン マカロニグラタン ブロッコリーのおかかマヨ 野菜スープ(ほうれん草・人参) マスカットゼリー	牛乳 ドライカレー	鶏もも・スキムミルク かつお削り節・普通牛乳 豚ひき肉	お菓子・食パン・マカロニ 薄力粉 パン粉・マヨドレ マスカットゼリー・米 調合油	たまねぎ・ブロッコリー・にんじん コーン冷凍・ほうれん草 ピーマン	飲み物・水・食塩・コンソメ しょうゆ・カレー粉	エネルギー(kcal) 421 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 13.2 カルシウム(mg) 224 鉄(mg) 2.2 食塩相当量(g) 1.5	
5日	木	飲み物 お菓子	高野豆腐のそぼろ丼 レーズンサラダ みそ汁(油揚げ・わかめ) オレンジゼリー	牛乳 野菜ポッキー	高野豆腐・みそ・豚ひき・油揚げ 普通牛乳	お菓子・米・調合油・マヨドレ 上白糖・じゃがいも 薄力粉・オレンジゼリー すり白ごま	にんじん・キャベツ・干しぶどう	飲み物・だし・しょうゆ 食塩	エネルギー(kcal) 473 たんぱく質(g) 14.5 脂質(g) 16.8 カルシウム(mg) 197 鉄(mg) 2.6 食塩相当量(g) 1	
6日	金	飲み物 お菓子	ごはん さわらの味噌煮 野菜ソテー(豚肉) すまし汁(豆腐・玉ねぎ) ヨーグルト	牛乳 マカロニきな粉	さわら・みそ・豚小間 絹ごし豆腐・ヨーグルト 普通牛乳・きな粉	お菓子・米・薄力粉 上白糖・ごま油・マカロニ 調合油	にんじん・ピーマン・たまねぎ じゃがいも	飲み物・だし・料理酒 しょうゆ・しょうゆ 鶏ガラスープ顆粒・食塩	エネルギー(kcal) 458 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 15.8 カルシウム(mg) 215 鉄(mg) 4.5 食塩相当量(g) 1.3	
7日	土	飲み物 お菓子	タコライス ミルクポトフ(ベーコン) オレンジ	牛乳 ふかし羊	豚ひき肉・粉チーズ ベーコン・普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・調合油 じゃがいも・さつまいも	たまねぎ・キャベツ・トマト にんじん・オレンジ	飲み物・トマトケチャップ ウスターソース・カレー粉 食塩・こしょう・水・コンソメ	エネルギー(kcal) 466 たんぱく質(g) 15.5 脂質(g) 15.2 カルシウム(mg) 253 鉄(mg) 1.5 食塩相当量(g) 1.1	
10日	火	飲み物 お菓子	ナポリタン マゼランサラダ コンソメスープ(のり・人参・鶏肉) アップルゼリー	牛乳 わかめおにぎり	豚ひき肉・鶏もも 普通牛乳・しらす干し	お菓子・スパゲティ・調合油 じゃがいも・マヨドレ アップルフレッシュ・米 上白糖	にんじん・たまねぎ・ピーマン さやいんげん・グリーンピース冷凍 カットわかめ	飲み物・トマトケチャップ・食塩 こしょう・穀物酢・水・コンソメ だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) 463 たんぱく質(g) 17.2 脂質(g) 13.2 カルシウム(mg) 177 鉄(mg) 2.7 食塩相当量(g) 1.8	
11日	水	飲み物 お菓子	マーボー丼(厚揚げ) 切干大根のマヨサラダ 春雨スープ(コーン・わかめ) オレンジ	牛乳 グレープゼリー	厚揚げ・豚ひき肉・みそ 普通牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・白ごま・マヨドレ 普通春雨	にんじん・たまねぎ 切干しいたごん・コーン冷凍 カットわかめ・オレンジ・粉寒天 グレープジュース	飲み物・水・しょうゆ・食塩 コンソメ	エネルギー(kcal) 466 たんぱく質(g) 14.8 脂質(g) 16.3 カルシウム(mg) 288 鉄(mg) 2.1 食塩相当量(g) 1.4	
12日	木	飲み物 お菓子	ごはん 魚のみみ焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(鮭・玉ねぎ) 梅	牛乳 チヂミ	ます・油揚げ・みそ 普通牛乳・豚ひき肉	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨドレ・上白糖 小町葱・かたくり粉・ごま油	にんじん・大根・こまつな たまねぎ・かき・にら・コーン冷凍	飲み物・食塩・しょうゆ だし・水	エネルギー(kcal) 424 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 14.6 カルシウム(mg) 184 鉄(mg) 1.2 食塩相当量(g) 1	
13日	金	飲み物 お菓子	ピラフ ブロッコリーのマリネ かぼちゃスープ もも缶	牛乳 おやつ焼きうどん	豚ひき肉・ツナ缶・調整豆乳 普通牛乳・豚小間 かつお削り節	お菓子・米・調合油 上白糖・干しうどん・ごま油	にんじん・たまねぎ・コーン冷凍 ブロッコリー・ぶなしめじ かぼちゃ・もも缶詰・ピーマン	飲み物・コンソメ・食塩 こしょう・穀物酢・水・だし しょうゆ	エネルギー(kcal) 484 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 17.5 カルシウム(mg) 226 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 2.2	
14日	土	飲み物 お菓子	ごはん 鶏肉のパン粉焼き ごまドレッシングサラダ みそ汁(ほうれん草・玉ねぎ) バナナ	牛乳 きな粉蒸しパン	鶏むね・みそ・普通牛乳 きな粉・調整豆乳	お菓子・米・マヨドレ パン粉・調合油・白ごま 薄力粉・上白糖	キャベツ・きゅうり・トマト ほうれん草・たまねぎ・バナナ	飲み物・食塩・こしょう 穀物酢・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 476 たんぱく質(g) 20.7 脂質(g) 15.4 カルシウム(mg) 215 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 1	
16日	月					2日(月)と同じ				
17日	火					3日(火)と同じ				
18日	水					4日(水)と同じ				
19日	木					5日(木)と同じ				
20日	金					6日(金)と同じ				
21日	土					7日(土)と同じ				
23日	月	飲み物 お菓子	ごはん 大豆のメンチカツ(卵なし) 切干大根の漬物 みそ汁(高野豆腐・わかめ) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 りんご蒸しパン	大豆水煮・豚ひき肉 スキムミルク・油揚げ 高野豆腐・みそ・ヨーグルト 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・調合油 パン粉・薄力粉・上白糖 ブルーベリージャム	たまねぎ・切干しいたごん にんじん・さやいんげん カットわかめ・りんご	飲み物・水・食塩・だし みりん・しょうゆ ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 562 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 21.6 カルシウム(mg) 290 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 1.2	
24日	火					10日(火)と同じ				
25日	水	飲み物 お菓子	マーボー丼 切干大根のマヨサラダ 春雨スープ(コーン・わかめ) オレンジ	牛乳 グレープゼリー	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ 普通牛乳	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・白ごま・マヨドレ 普通春雨	にんじん・たまねぎ 切干しいたごん・コーン冷凍 カットわかめ・オレンジ・粉寒天 グレープジュース	飲み物・水・しょうゆ・食塩 コンソメ	エネルギー(kcal) 444 たんぱく質(g) 13.9 脂質(g) 14.2 カルシウム(mg) 237 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 1.4	
26日	木					12日(木)と同じ				
27日	金	飲み物 お菓子	ピラフ ブロッコリーのマリネ かぼちゃスープ もも缶	牛乳 おやつ焼きうどん	豚ひき肉・ツナ缶・調整豆乳 ヨーグルト・油揚げ・豚小間 かつお削り節	お菓子・米・調合油 上白糖・干しうどん・ごま油	にんじん・たまねぎ・コーン冷凍 ブロッコリー・ぶなしめじ かぼちゃ・もも缶詰・ピーマン	飲み物・コンソメ・食塩 こしょう・穀物酢・水・だし しょうゆ	エネルギー(kcal) 460 たんぱく質(g) 18 脂質(g) 14 カルシウム(mg) 261 鉄(mg) 5.8 食塩相当量(g) 2.2	
28日	土					14日(土)と同じ				
30日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉のマーメレード焼き ひじきの炒り煮 みそ汁(わかめ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 レーズンクッキー	豚小間・油揚げ・みそ 普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・薄力粉 マーメレード・調合油 上白糖	ひじき・にんじん・グリーンピース冷凍 カットわかめ・たまねぎ・オレンジ 干しぶどう	飲み物・しょうゆ・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 16.5 カルシウム(mg) 201 鉄(mg) 1.4 食塩相当量(g) 1.1	
31日	火	飲み物 お菓子	ハロウィンライス 鶏の唐揚げ マカロニサラダ ミネストローネ アップルゼリー	牛乳 かぼちゃのおばけケーキ	鶏もも・普通牛乳・調整豆乳	お菓子・米・かたくり粉 調合油・マカロニ・マヨドレ じゃがいも・上白糖 アップルフレッシュ ホウキ草・キタタマ	にんじん・グリーンピース冷凍 たまねぎ・コーン冷凍 トマト水煮・かぼちゃ	飲み物・料理酒・しょうゆ 食塩・トマトケチャップ・しょうゆ 水・コンソメ・こしょう ビュアココア	エネルギー(kcal) 549 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 19.6 カルシウム(mg) 180 鉄(mg) 2.2 食塩相当量(g) 1.4	

※食べない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でご試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までにご連絡下さい。
 ※都合により献立・食材を変更することがあります。

