

日	曜	昼食	おやつ	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
1	火	ぶどうパン (未満児用) 鶏肉とかぼちゃのカレークリームチュー オレンジサラダ	牛乳 (未満児) ゼンペイ17g (未満児) スキムミルク なし(70g) クッキー(15g)	牛乳・鶏もも・脱脂粉乳	せんべい・ぶどうパン・ 植物油・バター・小麦 粉・三温糖・クッキー	かぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・セロリ・キャベツ・きゅう り・みかん缶・なし	食塩・鳥がらだし・加 粉・食塩 (塩もみ用)・ 食酢
2	水	麦ごはん (未満児用) 清汁 (豆腐・たまねぎ) (未満児用) 麻婆なす ほうれん草とツナの和え物	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・木綿豆腐・豚ひ き肉・まぐろ油漬缶・豚 調整豆乳・脱脂粉乳・ 鶏卵	ケハース・精白米・押麦・ 植物油・三温糖・片栗 粉・ごま油・さつまい も・マカリン	たまねぎ・青ねぎ・なす・に んじん・ピーマン・にんにく・ しょうが・ほうれん草	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・赤色辛み そ・清酒・中華スープの 素・かつおだし・バニラエッセ ンス
3	木	麦ごはん (未満児用) ポークチャップ 粉ふきいも チンゲンサイのスープ	牛乳 (未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・豚肉・鶏肉・脱 脂粉乳・木綿豆腐・豆 乳	精白米・押麦・じゃがい も・米粉・三温糖・ 植物油	オリーブ・たまねぎ・チンゲンサイ・ ホルモン缶・にんじん・かぼ ちゃ	トマトケチャップ・ウスターソース・清 酒・コンソメ・食塩・鳥がら だし・濃口しょうゆ・ペ ーキングパウダー・バニラエッセ ンス
4	金	麦ごはん (未満児用) 厚揚げとツナのカレー炒め煮 豚汁 (じゃがいも)	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・プロセスチーズ・厚揚 げ・まぐろ油漬缶・豚 肉・脱脂粉乳・ブレンド ヨーグルト	精白米・押麦・植物 油・じゃがいも・三温 糖	たまねぎ・にんじん・生しい たけ・ホルモン缶・冷凍グリーン ピース・だいこん・ごぼう・青 ねぎ・みかん缶・黄桃缶	加粉・鶏がらだしの素・ 濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
5	土	肉うどん バナナ(75g)	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) 牛乳 バームクーヘン	牛乳・牛肉	干しうどん・植物油・ 三温糖・バームクーヘン	みかん缶・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ・バナ	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
7	月	麦ごはん (未満児用) わかめスープ (たまねぎ) (未満児用) 肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物	牛乳 (未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・塩わかめ・牛 肉・竹輪・調整豆乳・ 鶏卵・粉チーズ	ケハース・精白米・押麦・ じゃがいも・植物油・ 三温糖・すりごま・ご ま油・小麦粉・揚げ油	たまねぎ・にんじん・冷凍グ リーンピース・こまつな	鳥がらだし・食塩・濃口 しょうゆ・煮干しだし・ みりん・ペーキングパウダー
8	火	麦ごはん (未満児用) 魚の磯辺揚げ レタス(10g) さつまいものみそ汁 (スキム入り)	牛乳 (未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・プロセスチーズ・白身 魚・あおのり・厚揚 げ・脱脂粉乳・粉寒 天・きな粉・調整豆乳	精白米・押麦・片栗 粉・揚げ油・さつまい も・上新粉・三温糖・ 黒砂糖	レタス・たまねぎ・にんじん・ 青ねぎ	清酒・食塩・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
9	水	ミルクパン (未満児用) チリコンカン キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳 (未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク わかめごはん (おやつ)	牛乳・牛ひき肉・鶏レ バー・ゆでだいず・調整 豆乳・脱脂粉乳・しら す干し・塩わかめ	ミルクパン・ハンパ・トシゴラ スライス・植物油・精白 米・押麦	バナナ・たまねぎ・にんじん・ にんにく・ホルモン缶・キャ ベツ・パセリ	トマトケチャップ・食塩・パブリ カ・鳥がらだし・清酒・み りん・濃口しょうゆ
10	木	麦ごはん (未満児用) 魚の塩焼き にんじんの甘煮 切干しだいこんのみそ汁 (スキム入り)	牛乳 (未満児) みかん(缶) (未満児) 豆乳 シリアルスコーン	牛乳・白身魚・油揚 げ・脱脂粉乳・調整豆 乳	精白米・押麦・三温 糖・コンフレク・ホットケーキミ ックス・植物油	みかん缶・にんじん・切干だ いこん・なす・青ねぎ・バナ ナ・干しぶどう	食塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ
11	金	麦ごはん (未満児用) 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 (未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン	牛乳・鶏もも・木綿豆 腐・脱脂粉乳	精白米・押麦・さとい も・植物油・三温糖・ 小麦粉・黒砂糖	キウイフルーツ・にんじん・さやい んげん・乾しいたけ・こまつ な	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・かつお昆布 だし・食塩・ペーキングパウ ダー・米みそ
12	土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳 (未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・豚肉・あさり水 煮缶・粉チーズ・ドリンコ ヨーグルト	スパゲティ・植物油・クラ ッカー	もも缶・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・ホルモン缶・マッシュ ルーム缶・トマトピューレ・バナ	食塩・コンソメ・トマトケチャップ・ ウスターソース
15	火	麦ごはん (未満児用) 魚のごまみそ焼き トマト(32g) のっぺい汁	牛乳 (未満児) ハイアップル缶(缶)30g(未満児) スキムミルク シュガートースト	牛乳・白身魚・鶏肉・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・すりご ま・植物油・さとい も・片栗粉・食パン・グ ラニュー糖・無塩バター	ハイアップル缶・トマト・だい こん・にんじん・ごぼう・こん にやく・生しいたけ・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 米みそ・煮干しだし・食 塩・清酒

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均栄養量	484	18.4	14.4	300	2.4	280	0.32	0.46	24	4.7	1.7
保育所(園)における 給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2024年

10月 給食献立表

3歳以上児

日	曜	昼食	おやつ	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
1	火	鶏肉とかぼちゃの加熱クリームシチュー オレンジサラダ	スキムミルク なし(70g) クッキー(15g)	鶏もも・脱脂粉乳	植物油・バター・小麦粉・三温糖・クッキー	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セロリ・キャベツ・きゅうり・みかん缶・なし	食塩・鳥がらだし・加熱粉・食塩(塩のみ用)・食酢
2	水	麻婆なす ほうれん草とツナの和え物	豆乳 スイートポテト	豚ひき肉・まぐろ油漬缶・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵	植物油・三温糖・片栗粉・ごま油・さつまいも・マカリン	なす・にんじん・たまねぎ・ピーマン・にんにく・しょうが・ほうれんそう	赤色辛みそ・清酒・濃口しょうゆ・中華スープの素・かつおだし・バネアジネス
3	木	ポークチャップ 粉ふきいも チンゲンサイのスープ	スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	豚肉・鶏肉・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	じゃがいも・米粉・三温糖・植物油	たまねぎ・チンゲンサイ・ホールコン缶・にんじん・かぼちゃ	トマトチャップ・ウスターソース・清酒・コンソメ・食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ベーキングパウダー・バネアジネス
4	金	厚揚げとツナのカレー炒め煮 豚汁(じゃがいも)	スキムミルク フルーツヨーグルト	厚揚げ・まぐろ油漬缶・豚肉・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	植物油・じゃがいも・三温糖	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ホールコン缶・冷凍グリーンピース・だいこん・ごぼう・青ねぎ・みかん缶・黄桃缶	加熱粉・鳥がらだしの素・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
5	土	肉うどん バナナ(75g)	牛乳 バームクーヘン	牛肉・牛乳	干しうどん・植物油・三温糖・バームクーヘン	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・みりん
7	月	肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物	豆乳 チーズボール	牛肉・竹輪・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	じゃがいも・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・小麦粉・揚げ油	たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・こまつな	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・食塩・ベーキングパウダー
8	火	魚の磯辺揚げ レタス(10g) さつまいものみそ汁(※み入)	スキムミルク きな粉よせ	白身魚・あおのり・厚揚げ・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	片栗粉・揚げ油・さつまいも・上新粉・三温糖・黒砂糖	レタス・たまねぎ・にんじん・青ねぎ	清酒・食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
9	水	チリコンカン キャベツとコーンの豆乳スープ	スキムミルク わかめごはん(おやつ)	牛ひき肉・鶏卵・ゆでだいず・調整豆乳・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	パセリ・ドミグラスソース・植物油・精白米・押麦	たまねぎ・にんじん・にんにく・ホールコン缶・キャベツ・パセリ	トマトチャップ・食塩・パブリカ・鳥がらだし・清酒・みりん・濃口しょうゆ
10	木	魚の塩焼き にんじんの甘煮 切干しだいこんのみそ汁(※み入)	豆乳 シリアルスコーン	白身魚・油揚げ・脱脂粉乳・調整豆乳・牛乳	三温糖・コンフルーク・ホットケーキミックス・植物油	にんじん・切干だいこん・なす・青ねぎ・バナナ・干しぶどう	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ
11	金	鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	スキムミルク 黒糖蒸しパン	鶏もも・木綿豆腐・脱脂粉乳	さといも・植物油・三温糖・小麦粉・黒砂糖	にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・こまつな	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩・ベーキングパウダー・米みそ
12	土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	豚肉・あさり水煮缶・粉チーズ・ドリンヨーグルト・牛乳	スパゲティ・植物油・クラッカー	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ホールコン缶・マッシュルーム缶・トマトジュレ・バナナ	食塩・コンソメ・トマトチャップ・ウスターソース
15	火	魚のごまみそ焼き トマト(32g) のっぺい汁	スキムミルク シュガートースト	白身魚・鶏肉・脱脂粉乳	すりごま・植物油・さといも・片栗粉・食パン・グラニュー糖・無塩バター	トマト・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・米みそ・煮干しだし・食塩・清酒

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	410	18.6	13.9	292	2.7	306	0.34	0.47	23	4.8	1.9
保育所(園)における給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満