

令和5年

## 10月 給食献立表 (○印…全員給食)

幼児食

| 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                                                                   |
|------|-------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|
| 2 月  | ご飯 さわらの西京焼き<br>ささ身の酢の物<br>みそ汁(さつまいもと小松菜)<br>フルーツ(バナナ)       | スイートブルー<br>牛乳   | さわら・淡色辛みそ・ささ身・鶏卵<br>普通牛乳                            | 米・車糖・車糖・さつまいも<br>スティックパン・薄力粉・無塩バター                      | きゅうり・にんじん・こまつな・たまねぎ<br>カットわかめ・葉ねぎ・バナナ                                        |
| 3 火  | カレーライス<br>きゅうりとトマトのサラダ<br>フルーツ(りんご)                         | いも団子(きなこ)<br>牛乳 | 鶏もも肉・だいず・かつお節・豆乳<br>きな粉・普通牛乳                        | 米・メークイン・とうもろこし油<br>グレープシード油・車糖・さつまいも<br>白玉粉・車糖          | にんじん・たまねぎ・きゅうり・トマト・りんご                                                       |
| 4 水  | ご飯 鶏の照り焼き<br>ポテトサラダ<br>みそ汁(白菜と卵)<br>飲むヨーグルト                 | きな粉マカロニ<br>牛乳   | 鶏もも・ロースハム・脱脂粉乳・鶏卵<br>淡色辛みそ・アジドミルク110・きな粉<br>普通牛乳    | 米・メークイン・マヨネーズ・車糖<br>マカロニ・スパゲッティ                         | にんじん・きゅうり・はくさい・葉ねぎ                                                           |
| 5 木  | ご飯 鮭の塩焼き<br>ほうれん草のごまあえ<br>みそ汁(豆腐とわかめ)<br>フルーツ(バナナ)          | ハムサンド<br>牛乳     | ぎんざけ・木綿豆腐・淡色辛みそ<br>ロースハム・普通牛乳                       | 米・こま・車糖・食パン・マヨネーズ                                       | ほうれんそう・にんじん・たまねぎ<br>カットわかめ・葉ねぎ・バナナ・きゅうり                                      |
| 6 金  | ご飯 チンジャオロース<br>3色ナムル 豆腐スープ<br>フルーツ(オレンジ)                    | ポテトもち<br>牛乳     | 豚もも肉・絹ごし豆腐・鶏卵・普通牛乳                                  | 米・車糖・ごま油・車糖・ごま<br>メークイン・とうもろこし油・かたくり粉                   | たけのこ水煮缶詰・青ピーマン・こまつな<br>りょうとうもやし・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ<br>オレンジ・焼きのり                   |
| 7 土  | 体育祭                                                         |                 |                                                     |                                                         |                                                                              |
| 10 火 | ご飯 さばの塩焼き<br>白菜の鯉あえ<br>みそ汁(じゃがいもと卵)<br>フルーツ(バナナ)            | 大学芋<br>牛乳       | まさば・かつお節・鶏卵<br>淡色辛みそ・普通牛乳                           | 米・車糖・メークイン・さつまいも<br>とうもろこし油                             | ほうれんそう・はくさい・にんじん・たまねぎ<br>カットわかめ・葉ねぎ・バナナ                                      |
| 11 水 | ご飯 白身魚の野菜あんかけ<br>5色きんぴら<br>みそ汁(さつまいもと小松菜)<br>フルーツ(なし)       | 豆腐ドーナツ<br>牛乳    | まがれい・和牛・淡色辛みそ<br>絹ごし豆腐・普通牛乳                         | 米・薄力粉・とうもろこし油・車糖<br>かたくり粉・車糖・さつまいも<br>ホットケーキミックス・グラニュー糖 | 乾しいたけ・たまねぎ・にんじん<br>さやいんげん・ごぼう・えのきたけ・こまつな<br>カットわかめ・葉ねぎ・日本なし                  |
| 12 木 | マーボー丼<br>もやし中華風酢の物<br>わかめスープ<br>フルーツ(りんご)                   | きなこスノーボール<br>牛乳 | 木綿豆腐・豚ひき肉・甘みそ<br>ロースハム・鶏卵・きな粉・普通牛乳                  | 米・かたくり粉・車糖・ごま・ごま油<br>薄力粉・グラニュー糖・なたね油・粉糖                 | しょうが・乾しいたけ・たけのこ水煮缶詰<br>にら・根深ねぎ・りょうとうもやし・にんじん<br>青ピーマン・たまねぎ・カットわかめ・葉ねぎ<br>りんご |
| 13 金 | ご飯 鶏肉の唐揚げ<br>さつまいもサラダ<br>みそ汁(豆腐とあげ) プリン                     | りんごゼリー<br>牛乳    | 鶏むね・ロースハム・脱脂粉乳<br>木綿豆腐・油揚げ・淡色辛みそ<br>普通牛乳            | 米・車糖・かたくり粉・とうもろこし油<br>さつまいも・マヨネーズ・車糖・プリン                | しょうが・にんじん・きゅうり・たまねぎ<br>カットわかめ・葉ねぎ・りんご飲料・寒天                                   |
| 14 土 | 豚丼<br>ほうれん草のごまあえ<br>みそ汁(さつまいもと大根)<br>フルーツ(オレンジ)             | お菓子<br>牛乳       | 豚かた・ロース・淡色辛みそ・普通牛乳                                  | 米・車糖・ごま・車糖・さつまいも<br>サブレ・塩せんべい                           | たまねぎ・葉ねぎ・ほうれんそう・にんじん<br>大根・カットわかめ・オレンジ                                       |
| 16 月 | ご飯 さわらの塩焼き<br>れんこんの噛むカム炒め<br>具だくさんみそ汁<br>フルーツ(バナナ)          | さつまいもサブレ<br>牛乳  | さわら・豚かた・木綿豆腐・油揚げ<br>淡色辛みそ・普通牛乳                      | 米・ごま・車糖・さつまいも<br>ホットケーキミックス・無塩バター                       | れんこん・にんじん・葉ねぎ・はくさい・大根<br>バナナ                                                 |
| 17 火 | お弁当の日                                                       | わらび餅<br>牛乳      | きな粉・普通牛乳                                            | 車糖                                                      | 寒天                                                                           |
| 18 水 | ご飯 ブルコギ風<br>豆腐の中華風サラダ<br>もやしわかめのスープ<br>フルーツ(りんご)            | おふラスク<br>牛乳     | 豚もも肉・淡色辛みそ・絹ごし豆腐<br>鶏卵・普通牛乳                         | 米・車糖・ごま・ごま油・焼きふ<br>有塩バター                                | たまねぎ・にんじん・にら・きゅうり・トマト<br>カットわかめ・スイートコーン缶詰<br>りょうとうもやし・葉ねぎ・りんご                |
| 19 木 | ご飯 ぶりの照り焼き<br>ささ身の酢の物 豚汁<br>フルーツ(オレンジ)                      | お豆腐チーズケーキ<br>牛乳 | ぶり・ささ身・豚もも肉・木綿豆腐<br>油揚げ・淡色辛みそ・絹ごし豆腐<br>クリーム・鶏卵・普通牛乳 | 米・車糖・さつまいも・グラニュー糖<br>薄力粉                                | きゅうり・にんじん・大根・はくさい・ごぼう<br>葉ねぎ・オレンジ・レモン                                        |
| 20 金 | ご飯 豆腐ハンバーグ<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>卵スープ ヨーグルト                   | ウインナーパン<br>牛乳   | 木綿豆腐・牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵<br>まぐろ缶詰・脱脂粉乳・ヨーグルト<br>普通牛乳・ウインナー | 米・パン粉・かたくり粉・マヨネーズ<br>車糖・ホットケーキミックス                      | たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・キャベツ<br>葉ねぎ・パセリ                                             |
| 21 土 | ご飯 ちゃんぶる<br>小松菜の鯉あえ<br>みそ汁(さつま芋と大根)<br>フルーツ(バナナ)            | お菓子<br>牛乳       | 木綿豆腐・豚かた・ロース・かつお節<br>淡色辛みそ・普通牛乳                     | 米・ごま油・車糖・さつまいも・サブレ<br>塩せんべい                             | にんじん・キャベツ・にら・こまつな<br>たまねぎ・大根・葉ねぎ・カットわかめ<br>バナナ                               |
| 23 月 | ご飯 さばの黄金焼き<br>小松菜とひじきのサラダ<br>みそ汁(きやべつとしめじ)<br>フルーツ(りんご)     | スイートポテト<br>牛乳   | まさば・ロースハム・淡色辛みそ<br>普通牛乳                             | 米・ごま・車糖・ごま油・さつまいも<br>無塩バター・車糖                           | こまつな・にんじん・ほしひじき<br>スイートコーン缶詰・キャベツ・ほんしめじ<br>葉ねぎ・りんご                           |
| 24 火 | 高野のそぼろごはん<br>ブロッコリーのごまあえ<br>みそ汁(かぼちゃとわかめ)<br>フルーツ(オレンジ)     | もちもちチーズパン<br>牛乳 | 鶏ひき肉・凍り豆腐・淡色辛みそ<br>普通牛乳・脱脂粉乳<br>パルメザンチーズ            | 米・車糖・ごま・白玉粉<br>グレープシード油                                 | 乾しいたけ・にんじん・たまねぎ<br>さやえんどう・ブロッコリー・西洋かぼちゃ<br>カットわかめ・葉ねぎ・オレンジ                   |
| 25 水 | ご飯 肉じゃが<br>切干大根の酢の物<br>みそ汁(豆腐とえのき)<br>フルーツ(なし)              | 焼きそばドッグ<br>牛乳   | 豚ばら・油揚げ・木綿豆腐<br>淡色辛みそ・かつお節・普通牛乳                     | 米・メークイン・とうもろこし油・車糖<br>車糖・ホットドッグ用パン・中華めん<br>天かす          | にんじん・たまねぎ・さやえんどう<br>切干しだいこん・カットわかめ・えのきたけ<br>ぶなしめじ・葉ねぎ・日本なし・キャベツ              |
| 26 木 | ご飯 炒り豆腐<br>ほうれん草のちりめん和え<br>みそ汁(きやべつとしめじ)<br>ヨーグルト           | 甘辛ポテ団子<br>牛乳    | 木綿豆腐・鶏もも肉・鶏卵・しらす干し<br>淡色辛みそ・ヨーグルト・普通牛乳              | 米・とうもろこし油・車糖・メークイン<br>かたくり粉・なたね油・車糖                     | たまねぎ・にんじん・にら・乾しいたけ<br>ほうれんそう・キャベツ・ほんしめじ・葉ねぎ                                  |
| 27 金 | ご飯 さわらの照り焼き<br>粉ふきいも<br>ブロッコリーの鯉あえ<br>具だくさんみそ汁<br>フルーツ(バナナ) | カルピス寒天<br>牛乳    | さわら・かつお節・木綿豆腐・油揚げ<br>淡色辛みそ・乳酸菌飲料・普通牛乳               | 米・車糖・メークイン・さつまいも                                        | パセリ・ブロッコリー・カリフラワー・にんじん<br>はくさい・大根・葉ねぎ・バナナ・寒天                                 |
| 28 土 | しろはと祭り                                                      |                 |                                                     |                                                         |                                                                              |
| 30 月 | ご飯 鮭のバター焼き<br>大豆のサラダ<br>みそ汁(白菜と卵)<br>フルーツ(バナナ)              | ピザトースト<br>牛乳    | ぎんざけ・だいず・プロセスチーズ<br>脱脂粉乳・鶏卵・淡色辛みそ<br>まぐろ缶詰・普通牛乳     | 米・有塩バター・マヨネーズ・車糖<br>食パン                                 | パセリ・キャベツ・きゅうり・にんじん<br>はくさい・葉ねぎ・バナナ                                           |
| 31 火 | 五目チャーハン<br>中華風春雨サラダ<br>中華風スープ<br>フルーツ(オレンジ)                 | かぼちゃクッキー<br>牛乳  | 焼き豚・ロースハム・鶏卵・普通牛乳                                   | 米・有塩バター・普通はるさめ・車糖<br>ごま・ごま油・薄力粉・無塩バター                   | スイートコーン缶詰・にんじん・たまねぎ・葉ねぎ<br>きゅうり・乾しいたけ・カットわかめ・オレンジ<br>西洋かぼちゃ                  |

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー    | たんぱく質  | 脂 質    | 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 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|
| 572 kcal | 24.1 g | 18.7 g | 297 mg | 2.8 mg | 263 μg | 0.34 mg | 0.53 mg | 38 mg |