

日曜	AMおやつ	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
1 火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ご飯 さわらの西京焼き マカロニサラダ 味噌汁	お茶 ヨーグルトケーキ	牛乳・さわら・麦みそ・ベーコン・絹ごし豆腐・鶏卵・プレーンヨーグルト	米・砂糖・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・薄力粉・無塩バター	きゅうり・にんじん・コーン・ごまつな・たまねぎ・レモン果汁
2 水	野菜ジュース (延長) お茶 サブレ	ひじきと豆腐のそぼろ丼 キャベツと竹輪のサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・焼き竹輪・油揚げ・麦みそ・きな粉	米・油・砂糖・ごま油・じゃがいも	乾ひじき・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・しめじ・もずく・バナナ・野菜ジュース
3 木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のすまし汁	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	牛乳・豆腐・ぶたひき肉・麦みそ・板かまぼこ・鶏卵・豆乳	米・押麦・ごま油・砂糖・片栗粉・はるさめ・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ・ブルーベリージャム
4 金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ロールパン 照り焼きチキン ポテトサラダ 豆乳スープ	お茶 海苔しらすおにぎり	牛乳・若鶏もも皮なし・ロースハム・豆乳・しらす	ロールパン・砂糖・油・じゃがいも・マヨドレ・米	きゅうり・にんじん・冷凍ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・味付けのり
5 土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	牛丼 もやしのナムル かぼちゃスープ	牛乳 ウエハース	牛乳・牛ばら	米・砂糖・ごま油・いりごま・鉄+コラーゲンウエハース(ココア)	たまねぎ・だいずもやし・にんじん・冷凍くりかぼちゃ・冷凍ほうれんそう
7 月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 カレイの磯部焼き ブロッコリーとツナのサラダ なすの味噌汁 みかん缶	お茶 バナナコーンフレーク	牛乳・まがれい・ツナ缶・麦みそ	米・マヨドレ・コーンフレーク・砂糖	青のり・ブロッコリー・にんじん・コーン缶(粒)・なす・チンゲンサイ・えのきたけ・みかん缶詰・バナナ
8 火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	チャーハン ほうれん草のごま和え 中華風スープ	お茶 フライドポテト	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・むきえび・若鶏もも	米・ごま油・いりごま・じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし・青ピーマン
9 水	りんごジュース (延長) お茶 サブレ	バターコーンライス ハンバーグ マカロニサラダ きのこスープ 梨	ヤクルト ココアケーキ	牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・ロースハム・ヤクルト・豆乳	米・有塩バター・パン粉・油・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・ホットケーキミックス・砂糖	コーン・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・エリンギ・冷凍くりかぼちゃ・梨・りんごジュース
10 木	みかんジュース (延長) お茶 パイ菓子	ご飯 タンドリーチキン 卵の花炒り煮 小松菜のスープ	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳・鶏もも(皮なし)・プレーンヨーグルト・鶏ひき肉・粉おから・油揚げ	米・砂糖・板こんにゃく・油・薄力粉・片栗粉・有塩バター	トマトケチャップ・にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう・ごまつな・たまねぎ・冷凍コーン・冷凍くりかぼちゃ・みかんジュース
11 金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	スパゲティナポリタン きゅうりのフレンチサラダ コンソメスープ バナナ	お茶 鮭おにぎり	牛乳・ベーコン・若鶏もも・さけ瓶詰	マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・砂糖・油・米	たまねぎ・青ピーマン・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・はくさい・バナナ
12 土	牛乳 (延長) お茶 せんべい	あふたま丼 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	牛乳 クッキー	牛乳・油揚げ・鶏ひき肉・鶏卵	米・三温糖・チョイス	たまねぎ・にんじん・きゅうり・カットわかめ・冷凍ほうれんそう・だいこん・しめじ
15 火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	栗ご飯 さばの香味焼き もやしのごま和え 味噌汁	牛乳 小豆蒸しパン	牛乳・さば・油揚げ・麦みそ	米・くり甘露煮・くろごま・砂糖・ごま・蒸しパンミックス・三温糖・油・あずき	りょくとうもやし・にんじん・きゅうり・くりかぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ
16 水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 カレイのフライ 大豆とひじきの煮物 中華スープ	牛乳 ジャムサンド	牛乳・まがれい・鶏卵・大豆水煮缶詰・油揚げ・ぶたばら	米・薄力粉・生パン粉・油・砂糖・ごま油・食パン	トマトケチャップ・乾ひじき・にんじん・はくさい・たまねぎ・青ねぎ・いちごジャム

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(1リットル当量: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)
1・2歳児	478	18	17	250	2.1	72	0.24	0.36	20	3.8	1.6
3歳以上児	514	21	18	211	2.3	65	0.28	0.37	25	4.7	1.7

令和6年

10月 給食献立表

日 曜	AMおやつ	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
17 木	牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	お茶 ふかし芋	牛乳・ふた肉・かつお節・生揚げ・麦みそ	米・砂糖・さつまいも	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・冷凍コーン・だいこん・しめじ・オレンジ
18 金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	ご飯 山賊揚げ ビーフンサラダ 大平汁	お茶 五平餅	牛乳・若鶏もも・ツナ缶・凍り豆腐・みそ	米・片栗粉・油・ビーフン・マヨドレ・板こんにゃく・三温糖・なたね油	にんにく・きゅうり・にんじん・ごぼう・乾しいたけ
19 土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	焼きそば きゅうりと人参のごま和え わかめスープ	牛乳 ビスコ	牛乳・ふた肉・かつお節・しらす干し	ビスコ・中華めん・ごま油・砂糖・いりごま	たまねぎ・キャベツ・にんじん・あおのり・きゅうり・にんじん・カットわかめ・りょくとうもやし
21 月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	麦ご飯 具入り卵焼き ツナサラダ なすの味噌汁	牛乳 じゃがいももち	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・まぐろ水煮缶詰・油揚げ・麦みそ	米・押麦・砂糖・マヨドレ・じゃがいも・片栗粉・なたね油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ブロッコリー・きゅうり・なす・えのきたけ
22 火	牛乳 (延長) お茶 クラッカー	ご飯 鶏のカレー焼き ひじきサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳 おからとゴマのケーキ	牛乳・鶏もも(皮なし)・大豆水煮缶詰・ウインナーソーセージ・おから・鶏卵・豆乳	米・薄力粉・マヨドレ・砂糖・いりごま・ホットケーキミックス・くろごま・油	乾ひじき・キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・黄パプリカ・たまねぎ・みかん缶詰
23 水		運 動 会				
24 木	ピーチジュース (延長) お茶 ハイ菓子	黒糖パン 鮭のコーンクリーム焼き 豆腐サラダ トマトスープ	お茶 炊き込みおにぎり	牛乳・さけ・豆腐・ベーコン・油揚げ	マヨドレ・食パン・砂糖・じゃがいも・米	レタス・きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ホールトマト・ごぼう・コーン
25 金	牛乳 (延長) お茶 ビスケット	菜飯 魚のムニエル カリフラワーサラダ 大豆スープ	牛乳 チーズトースト	牛乳・さわら・大豆・ベーコン・チーズ	食パン・マヨドレ・米・バター・薄力粉	カリフラワー・きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・菜飯の素・ケチャップ
26 土	牛乳 (延長) お茶 クッキー	ハヤシライス 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳 せんべい	牛乳・ふたもも(皮脂無)	せんべい・米・油・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ・グリーンピース・パセリ・キャベツ・エリンギ
28 月	牛乳 (延長) お茶 せんべい	ご飯 さばの塩焼き 中華風サラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 大学芋	牛乳・さば・油揚げ・麦みそ	米・砂糖・ごま油・さつまいも・なたね油・三温糖・いりごま	きゅうり・にんじん・だいずもやし・くりかぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ
29 火	スタミン (延長) お茶 クラッカー	秋の炊き込みご飯 五目煮豆 里芋の味噌汁 桃缶	ぶどうジュース ビスケット	スタミン・鶏もも・油揚げ・若鶏もも・生揚げ・甘みそ	ビスケット・米・くり・生いも板こんにゃく・砂糖・手まり麩・さといも	乾しいたけ・しめじ・にんじん・冷凍くりかぼちゃ・グリーンピース・たまねぎ・カットわかめ・白桃缶・ぶどうジュース
30 水	牛乳 (延長) お茶 サブレ	ご飯 鶏のごま焼き 春雨サラダ ホークビーンズ	お茶 生クリームフルーチェ	牛乳・若鶏もも皮なし・ロースハム・ふたロース・大豆水煮缶詰・生クリーム	米・いりごま・はるさめ・砂糖・油・じゃがいも・フルーチェ	りょくとうもやし・きゅうり・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・トマトケチャップ
31 木	野菜ジュース (延長) お茶 ハイ菓子	ハロウィンカレーピラフ かぼちゃのサラダ オニオンスープ ゼリー	お茶 チーズケーキ	ふたひき肉・ロースハム・クリームチーズ・生クリーム・プレーンヨーグルト・鶏卵	米・油・マヨネーズ・ゼリー・ホットケーキミックス・砂糖	たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・トマトケチャップ・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり・レモン果汁・野菜ジュース