

令和6年

10月 予定献立表

今月の給食とおやつ平均栄養価

3歳以上児 エネルギー 571kcal タンパク質 24.4g 脂質 17.5g 塩分 1.8g
 3歳未満児 エネルギー 498kcal タンパク質 16.8g 脂質 15.2g 塩分 1.6g

日	曜日	献立名	食材料名	特別食	3時のおやつ	日	曜日	献立名	食材料名	特別食	3時のおやつ
1	火	牛乳 ご飯 豆腐ステーキ ブロッコリーのサラダ ジュリアンスープ	牛乳 米 豆腐 鶏挽き肉 玉葱 人参 グリーンピース ブロッコリー カリフラワー コーン ベーコン 玉葱 人参 小松菜 えのき	ビスケット	スキムミルク 黒糖蒸しパン 卵 牛乳	18	金	麦茶 焼きとり丼 白和え 野菜入りかき卵汁 食べるいりこ	麦茶 米 鶏肉 深葱 豆腐 ほうれん草 人参 椎茸 糸こんにゃく ごま 卵 大根 人参 しめじ 葱 いりこ	せんべい	スキムミルク きな粉サンド 食パン きな粉
2	水	牛乳 バターチキンカレー シルバーサラダ コンソメスープ	牛乳 米 鶏肉 玉葱 トマト しめじ 牛乳 ハム 卵 春巻 きゅうり 人参 キャベツ 玉葱 人参 えのき パセリ	せんべい	スキムミルク おやつ風がね さつま芋 レーズン ごま	19	土	麦茶 ご飯 とんとん天 ごま酢和え すまし汁	麦茶 米 卵 しそ 豚肉 卵 きゅうり 人参 もやし ごま キャベツ きゅうり 人参 もやし ごま 青さ海苔 えのき 干し椎茸	ビスコ	スキムミルク 果物 お菓子
3	木	麦茶 ご飯 鯖の幽庵焼き 切り干し大根のサラダ 味噌汁	麦茶 米 さわら切り身 かまぼこ 切り干し大根 小松菜 人参 かぼちゃ キャベツ 玉葱 葱	ビスコ	スキムミルク バナナコッタ 牛乳 生クリーム パイン・みかん缶	21	月	愛情弁当日 	クッキー	スキムミルク かめせん	
4	金	麦茶 ご飯 鶏肉のパン粉焼き カミカミサラダ 卵スープ	麦茶 米 ぶどうゼリー 鶏肉 チーズ ハム 大豆 さつま芋 きゅうり コーン 卵 玉葱 しめじ えのき パセリ	クッキー	スキムミルク カントリーマーム せんべい	22	火	麦茶 しらすわかめご飯 野菜の五目煮 卵入りそうめん味噌汁	麦茶 米 押し麦 しらす わかめ ごま 豚肉 厚揚げ 高野豆腐 さつま揚げ 大根 人参 干し椎茸 糸こんにゃく 葱 そうめん 卵 なす 玉葱 葱	ビスケット	スキムミルク 牛乳かんフロート りんごジュース 牛乳
7	月	麦茶 ツナひじきご飯 高野豆腐の揚げ煮 ごま和え 味噌汁	麦茶 米 押し麦 ツナ ひじき 人参 筍 いんげん 高野豆腐 ほうれん草 人参 しめじ ごま 薄揚げ 切り干し大根 玉葱 葱	ビスケット	スキムミルク きな粉マフィン きな粉 卵	23	水	牛乳 ご飯 鶏肉のカレー南蛮漬け ごぼうのサラダ トマトと卵のスープ	牛乳 米 鶏肉 ツナ ごぼう 人参 ほうれん草 きゅうり ごま 卵 トマト じゃが芋 玉葱 しめじ コーン パセリ	せんべい	スキムミルク カップケーキピザ 卵 牛乳 ピーマン コーン
8	火	麦茶 ご飯 揚げ魚のりんごソース 彩り和え 豚汁(非常食缶)	麦茶 米 切り身魚 りんご ハム キャベツ 人参 きゅうり もやし 赤パプリカ (豚肉 薄揚げ じゃが芋 大根 人参 ごぼう 玉葱)	バナナ	ココアミルク 牛乳パン	24	木	麦茶 ご飯 ひじきの佃煮 筑前煮 山吹和え	麦茶 米 しらす ひじき きくらげ ごま 鶏肉 厚揚げ 里芋 大根 人参 ごぼう 糸こんにゃく いんげん 昆布	バナナ	スキムミルク 味噌ラスク 食パン
9	水	牛乳 皿うどん じゃが芋のスープ カルピスポンチ	牛乳 皿うどん 豚肉 えび かまぼこ 人参 玉葱 もやし キャベツ 干し椎茸 筍 いんげん ベーコン じゃが芋 玉葱 チンゲン菜 みかん缶 もも缶 りんご缶 パイン缶 レーズン カルピス	せんべい	スキムミルク だて焼きおにぎり 米 かつお節 ウィンナー 青海苔粉	25	金	麦茶 魚の照り焼き丼 にぎやかきんびら 味噌汁 食べるいりこ	麦茶 米 鯖切り身 ごま さつま揚げ ごぼう 人参 れんこん 糸こんにゃく ごま 豆腐 人参 小松菜 わかめ いりこ	ビスコ	ココアミルク ドーナツ
10	木	麦茶 ご飯 豆腐入り松風焼き しらすの酢の物 すまし汁	麦茶 米 鶏挽き肉 豆腐 玉葱 人参 ごぼう しらす ほうれん草 もやし 人参 きゅうり キャベツ えのき 干し椎茸 えのき 花巻	ビスコ	スキムミルク バナナケーキ バナナ 牛乳 卵	26	土	牛乳 ご飯 手羽元の漬け焼き さつま揚げ 野菜スープ	牛乳 米 手羽元 カニカマ ベーコン じゃが芋 人参 キャベツ 玉葱	クッキー	スキムミルク 果物 お菓子
11	金	りんごジュース ロールパン ガリバターチキン コールスローサラダ コーンスープ	りんごジュース ロールパン 鶏肉 キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 パイン缶 コーン 玉葱 牛乳 生クリーム パセリ	クッキー	スキムミルク じゃが餅 じゃが芋	28	月	麦茶 焼き肉お寿司 和風サラダ もずくとお魚そうめん汁 とと焼き	麦茶 米 牛肉 人参 かいわれ 葱 ごま ツナ 卵 キャベツ きゅうり 人参 わかめ ほうれん草 豆腐 卵 もずく お魚そうめん 葱	ビスコ	ココアミルク 焼き芋 さつま芋
12	土	牛乳 ご飯 鮭のオニオンヨーグルト焼き 春雨さんびら ふわふわ汁	牛乳 米 鮭切り身 玉葱 人参 パセリ ヨーグルト 春雨 ごぼう 人参 ピーマン 干し椎茸 卵 山芋 チンゲン菜 しめじ	ポーロ	スキムミルク 果物 お菓子	29	火	牛乳 野菜ラーメン フライドポテト ブロッコリー バナナ	牛乳 中華麺 豚肉 もやし 深葱 キャベツ 人参 たら フライドポテト ブロッコリー バナナ	ウエハース	スキムミルク カルシウムおにぎり 米 しらす かつお節 チーズ 小松菜 ごま 食べしおのり
15	火	麦茶 ご飯 豚肉のごまだれ焼き 炒り卵サラダ 味噌汁	麦茶 米 豚肉 ごま 卵 じゃが芋 きゅうり キャベツ 人参 玉葱 もやし 小松菜 えのき	ウエハース	ミロミルク ポテコ ゼリー	30	水	麦茶 きのご飯 揚げ魚の野菜あんかけ 味噌汁	麦茶 米 押し麦 鶏肉 薄揚げ しめじ えのき エリンギ 干し椎茸 いんげん 白切り身魚 人参 玉葱 ピーマン 筍 じゃが芋 かぼちゃ ごぼう 小松菜	クラッカー	スキムミルク いちごタルト風トースト 食パン チーズ いちごジャム
16	水	牛乳 ジャージャー麺 豆苗入りナムル 豆腐とわかめのスープ	牛乳 中華麺 豚挽き肉 玉葱 人参 筍 小松菜 干し椎茸 カニカマ しらす 豆苗 もやし ごま 豆腐 わかめ 人参 えのき 葱	クラッカー	スキムミルク りんごトーストのケーキ りんご 卵 レーズン 牛乳	31	木	りんごジュース ハロウィンプリン ごまロールパン パンキンシチュー ホイールウィンナー 菜果和え	りんごジュース ハロウィンプリン ごまロールパン 鶏肉 かぼちゃ 玉葱 ブロッコリー マッシュルーム 牛乳 生クリーム ウィンナー キャベツ きゅうり 人参 みかん缶	ビスケット	スキムミルク ハロウィンクッキー きな粉 卵
17	木	麦茶 ご飯 魚のソース煮 香味サラダ かみなり汁	麦茶 米 鱈切り身 ささみ キャベツ きゅうり 人参 もやし 塩昆布 豆腐 里芋 人参 玉葱 ごぼう 小松菜	ビスケット	スキムミルク チヂミ 豚挽き肉 しらす コーン たら	<p>※4日(金)きく組さんからのリクエストメニューです！ ※8日(火)非常食入れ替えのため給食で「非常食用豚汁」を提供します。 (※では非常時に備え飲料水、非常食、菓子等を備蓄しています。)</p>					