



2024年 10月 給食献立表 乳児(3歳未満児)



日	曜日	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・15	火	納豆ご飯 鶏の酢醤油焼き だしの香る彩りサラダ チンゲン菜とわかめの味噌汁 りんご	ポパイケーキ 牛乳	納豆・鶏もも肉 かつお節・みそ 牛乳・卵・煮干し	米・砂糖・油 小麦粉・バター	キャベツ・きゅうり・人参・もやし チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ りんご・ほうれん草
2・16	水	ご飯 鮭のごまみりん焼き じゃが芋とツナの和え物 小松菜の味噌汁 バナナ	きのこおにぎり 牛乳	鮭・ツナ・牛乳 木綿豆腐・みそ 煮干し	米・ごま・ごま油 じゃが芋・油・バター	人参・コーン・小松菜・長ねぎ バナナ・しめじ・えのき
3・17	木	チキンカレーライス ひじきのミルクーサラダ コンソメスープ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏もも肉・みそ・牛乳 スキムミルク	米・押麦・じゃが芋 油・クラッカー 砂糖・マヨネーズ 小麦粉	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・トマト缶・ひじき ケチャップ・ほうれん草 コーン・かぶ・いちごジャム パセリ・かぶの葉
4・18	金	ご飯 肉団子のご酢あんかけ れんこんのソテー 油揚げと麩の味噌汁 グレープフルーツ	ツナチャーハン 牛乳	豚ひき肉・油揚げ 牛乳・ツナ・みそ 煮干し	米・パン粉・油 砂糖・片栗粉・ごま 麩・ごま油	玉ねぎ・ケチャップ・れんこん 人参・ほうれん草・大根・長ねぎ グレープフルーツ・小松菜
5・19	土	チキンピラフ マカロニサラダ コンソメスープ	おふろasuk 牛乳	鶏もも肉・牛乳 きな粉	米・油・砂糖・麩 スパゲティ・バター マヨネーズ・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ きゅうり・コーン・しめじ
7・21	月	ご飯 おろし豆腐ハンバーグ 筑前煮 葱と麩の味噌汁	渦巻クッキー 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 鶏もも肉・みそ 牛乳・かつお節	米・パン粉・油 里芋・砂糖・ごま油 麩・小麦粉・バター	玉ねぎ・大根・人参・れんこん ごぼう・小松菜・長ねぎ パセリ
8・22	火	親子丼 ブロッコリーのごま酢和え 大根としめじの味噌汁 りんご	おさつスティック 牛乳	卵・鶏もも肉・みそ 牛乳・かつお節 煮干し	米・砂糖・油・ごま さつま芋	玉ねぎ・刻みのり・ブロッコリー キャベツ・人参・大根・しめじ 長ねぎ・りんご
9	水	食パン マカロニグラタン マセドアンサラダ きのこスープ グレープフルーツ	五平餅 磯いりこ 牛乳	鶏もも肉・みそ・豆乳 チーズ・牛乳・煮干し	食パン・マカロニ 油・バター・小麦粉 パン粉・さつま芋 砂糖・米・ごま	玉ねぎ・マッシュルーム缶・パセリ 人参・きゅうり・しめじ・えのき しいたけ・グレープフルーツ 青のり・ほうれん草
10・24	木	ご飯 豚肉のアップルソースがけ 根菜のきんぴら 油揚げの味噌汁 バナナ	ココア揚げパン 牛乳	豚もも肉・油揚げ みそ・牛乳・かつお節	米・油・砂糖・ごま ロールパン	玉ねぎ・りんご・生姜・れんこん ごぼう・人参・大根・わかめ バナナ・パセリ
11・25	金	ご飯 さばの南蛮漬け 大根のおかか和え なめこの味噌汁	いちごヨーグルト 麦茶	さば・油揚げ・煮干し かつお節・みそ ヨーグルト・牛乳	米・小麦粉・油 コーンフレーク 砂糖	玉ねぎ・大根・人参・小松菜・白菜 長ねぎ・いちごジャム・なめこ
23	水	ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ きのこスープ グレープフルーツ	五平餅 磯いりこ 牛乳	豚ひき肉・チーズ 牛乳・みそ・煮干し	スパゲティ・油 さつま芋・砂糖 マヨネーズ・米 ごま・小麦粉	玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ きゅうり・しめじ・えのき・しいたけ 青のり・グレープフルーツ ケチャップ・にんにく
26	土	生揚げと豚肉の中華丼 キャベツサラダ わかめスープ	じゃこおにぎり 牛乳	かつお節・豚ひき肉 牛乳・厚揚げ しらす	米・ごま油・ごま 片栗粉・砂糖	玉ねぎ・キャベツ・大根・生姜 にんにく・人参・しいたけ・きゅうり わかめ
28	月	ご飯 鶏の酢醤油焼き 春雨サラダ 和風ポトフ	豆乳ゼリーポンチ 牛乳	鶏もも肉・牛乳 高野豆腐・豆乳 煮干し	米・砂糖・はるさめ 油・マヨネーズ	きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ 白菜・しめじ・アガー・バナナ パイン缶・レモン果汁
29	火	炊き込みご飯 肉団子入り秋の野山煮 わかめの味噌汁 りんご	ピザマン 牛乳	油揚げ・厚揚げ・みそ 牛乳・鶏ひき肉 チーズ・かつお節 豚ひき肉・煮干し	米・油・砂糖 片栗粉・小麦粉	まいたけ・ごぼう・長ねぎ・大根 人参・玉ねぎ・しめじ・わかめ ブロッコリー・りんご・にんにく トマト缶・ケチャップ・生姜
30	水	ご飯 鮭のご酢ソテー ツナ入りごぼうき芋 小松菜と人参の味噌汁 バナナ	コロコロごぼうと 青のりおにぎり 鶏レバーの甘辛煮 牛乳	鮭・ツナ・みそ 牛乳・レバー・煮干し	米・油・砂糖 じゃが芋・バター ごま	玉ねぎ・しめじ・ケチャップ 青のり・小松菜・人参・長ねぎ バナナ・ごぼう・生姜
31	木	手作りのハヤシライス パリパリサラダ まいたけのスープ かぼちゃクッキー 	焼き芋 牛乳	豚もも肉・みそ 木綿豆腐・牛乳	米・押麦・油・砂糖 バター・小麦粉・ごま しゅうまいの皮 ごま油・さつま芋 片栗粉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム缶 にんにく・トマト缶・トマトピューレ ケチャップ・キャベツ・もやし ほうれん草・長ねぎ・まいたけ かぼちゃ・パセリ

☆ 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	食塩相当量
496Kcal	19.1g	17.1g	235mg	1.8mg	232μg	0.31mg	0.39mg	22mg	1.5g





2024年 10月 給食献立表 幼児(3歳以上児)



日	曜日	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・15	火	納豆ご飯 鶏の酢醤油焼き だしの香る彩りサラダ チンゲン菜とわかめの味噌汁 りんご	ポパイケーキ 牛乳	納豆・鶏もも肉 かつお節・みそ 牛乳・卵・煮干し	米・砂糖・油 小麦粉・バター	キャベツ・きゅうり・人参・もやし チンゲン菜・玉ねぎ・わかめ りんご・ほうれん草
2・16	水	ご飯 鮭のごまみりん焼き じゃが芋とツナの和え物 小松菜の味噌汁 バナナ	きのこおにぎり 牛乳	鮭・ツナ・牛乳 木綿豆腐・みそ 煮干し	米・ごま・ごま油 じゃが芋・油・バター	人参・コーン・小松菜・長ねぎ バナナ・しめじ・えのき
3・17	木	チキンカレーライス ひじきのミルクーサラダ コンソメスープ	ジャムサンドクラッカー 牛乳	鶏もも肉・みそ・牛乳 スキムミルク	米・押麦・じゃが芋 油・クラッカー 砂糖・マヨネーズ 小麦粉	にんにく・生姜・人参・玉ねぎ りんご・トマト缶・ひじき ケチャップ・ほうれん草 コーン・かぶ・いちごジャム パセリ・かぶの葉
4・18	金	ご飯 肉団子のご酢あんかけ れんごんのソテー 油揚げと麩の味噌汁 グレープフルーツ	ツナチャーハン 牛乳	豚ひき肉・油揚げ 牛乳・ツナ・みそ 煮干し	米・パン粉・油 砂糖・片栗粉・ごま 麩・ごま油	玉ねぎ・ケチャップ・れんごん 人参・ほうれん草・大根・長ねぎ グレープフルーツ・小松菜
5・19	土	チキンピラフ マカロニサラダ コンソメスープ	おふろasuk 牛乳	鶏もも肉・牛乳 きな粉	米・油・砂糖・麩 スパゲティ・バター マヨネーズ・じゃが芋	玉ねぎ・人参・ピーマン・キャベツ きゅうり・コーン・しめじ
7・21	月	ご飯 おろし豆腐ハンバーグ 筑前煮 葱と麩の味噌汁	渦巻クッキー 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐 鶏もも肉・みそ 牛乳・かつお節	米・パン粉・油 里芋・砂糖・ごま油 麩・小麦粉・バター	玉ねぎ・大根・人参・れんごん ごぼう・小松菜・長ねぎ パセリ
8・22	火	親子丼 ブロッコリーのごま酢和え 大根としめじの味噌汁 りんご	おさつスティック 牛乳	卵・鶏もも肉・みそ 牛乳・かつお節 煮干し	米・砂糖・油・ごま さつま芋	玉ねぎ・刻みのり・ブロッコリー キャベツ・人参・大根・しめじ 長ねぎ・りんご
9	水	食パン マカロニグラタン マセドアンサラダ きのこスープ グレープフルーツ	五平餅 磯いりこ 牛乳	鶏もも肉・みそ・豆乳 チーズ・牛乳・煮干し	食パン・マカロニ 油・バター・小麦粉 パン粉・さつま芋 砂糖・米・ごま	玉ねぎ・マッシュルーム缶・パセリ 人参・きゅうり・しめじ・えのき しいたけ・グレープフルーツ 青のり・ほうれん草
10・24	木	ご飯 豚肉のアップルソースがけ 根菜のきんぴら 油揚げの味噌汁 バナナ	ココア揚げパン 牛乳	豚もも肉・油揚げ みそ・牛乳・かつお節	米・油・砂糖・ごま ロールパン	玉ねぎ・りんご・生姜・れんごん ごぼう・人参・大根・わかめ バナナ・パセリ
11・25	金	ご飯 さばの南蛮漬け 大根のおかか和え なめこの味噌汁	いちごヨーグルト 麦茶	さば・油揚げ・煮干し かつお節・みそ ヨーグルト	米・小麦粉・油 コーンフレーク 砂糖	玉ねぎ・大根・人参・小松菜・白菜 長ねぎ・いちごジャム・なめこ
23	水	ミートソーススパゲティ マセドアンサラダ きのこスープ グレープフルーツ	五平餅 磯いりこ 牛乳	豚ひき肉・チーズ 牛乳・みそ・煮干し	スパゲティ・油 さつま芋・砂糖 マヨネーズ・米 ごま・小麦粉	玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ きゅうり・しめじ・えのき・しいたけ 青のり・グレープフルーツ ケチャップ・にんにく
26	土	生揚げと豚肉の中華丼 キャベツサラダ わかめスープ	じゃこおにぎり 牛乳	かつお節・豚ひき肉 牛乳・厚揚げ しらす	米・ごま油・ごま 片栗粉・砂糖	玉ねぎ・キャベツ・大根・生姜 にんにく・人参・しいたけ・きゅうり わかめ
28	月	ご飯 鶏の酢醤油焼き 春雨サラダ 和風ポトフ	豆乳ゼリーポンチ 牛乳	鶏もも肉・牛乳 高野豆腐・豆乳 煮干し	米・砂糖・はるさめ 油・マヨネーズ	きゅうり・人参・コーン・玉ねぎ 白菜・しめじ・アガー・バナナ パイン缶・レモン果汁
29	火	炊き込みご飯 肉団子入り秋の野山煮 わかめの味噌汁 りんご	ピザマン 牛乳	油揚げ・厚揚げ・みそ 牛乳・鶏ひき肉 チーズ・かつお節 豚ひき肉・煮干し	米・油・砂糖 片栗粉・小麦粉	まいたけ・ごぼう・長ねぎ・大根 人参・玉ねぎ・しめじ・わかめ ブロッコリー・りんご・にんにく トマト缶・ケチャップ・生姜
30	水	ご飯 鮭のご酢ソテー ツナ入りごぼうき芋 小松菜と人参の味噌汁 バナナ	コロコロごぼうと 青のりおにぎり 鶏レバーの甘辛煮 牛乳	鮭・ツナ・みそ 牛乳・レバー・煮干し	米・油・砂糖 じゃが芋・バター ごま	玉ねぎ・しめじ・ケチャップ 青のり・小松菜・人参・長ねぎ バナナ・ごぼう・生姜
31	木	手作りのハヤシライス パリパリサラダ まいただけのスープ かぼちゃクッキー	焼き芋 牛乳	豚もも肉・みそ 木綿豆腐・牛乳	米・押麦・油・砂糖 バター・小麦粉・ごま しゅうまいの皮 ごま油・さつま芋 片栗粉	玉ねぎ・人参・マッシュルーム缶 にんにく・トマト缶・トマトピューレ ケチャップ・キャベツ・もやし ほうれん草・長ねぎ・まいたけ かぼちゃ・パセリ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂肪	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	食塩相当量
544Kcal	20.8g	17.9g	196mg	2.2mg	260μg	0.35mg	0.36mg	26mg	1.7g