



10月給食献立予定表



キッズ	昼食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの			午前	午後
3	月	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋と豚肉の甘辛ごま炒め みそ汁 フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	チンゲン菜・りんご・玉ねぎ	328 kcal 12.3 g 11.4 g 45.8 g 0.6 g	乳・小麦	麦茶・クッキー チーズ
4	火	ご飯 鶏肉のから揚げ 炒りおから みそ汁	ご飯・花ふ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	おから・鶏肉・味噌	キャベツ・グリーンピース・人参・生姜・白菜	307 kcal 11.9 g 11.6 g 40.6 g 0.7 g	小麦	麦茶・せんべい プリン
5	水	ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	コーン・トマト・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	256 kcal 10.1 g 6.1 g 41 g 0.6 g	小麦	牛乳 ゼリー
6	木	ご飯 ●鮭のちゃんちゃん焼き風（北海道） 鶏肉と大根の炒め煮 すまし汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・じゃが芋・バター・砂糖・油	ワカメ・鶏肉・鮭・味噌	オレンジ・キャベツ・しめじ・ピーマン・人参・大根	281 kcal 14 g 7.7 g 40.6 g 0.8 g	乳・小麦	麦茶・ビスケット せんべい
7	金	納豆ごはん 豚肉のオニオンソース 小松菜のツナサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・焼ふ・油	ツナフレーク缶・豚肉・納豆・味噌	ごぼう・パプリカ黄・玉ねぎ・小松菜・人参	294 kcal 13.8 g 9.9 g 39.1 g 0.8 g	小麦	カルピス ビスケット
11	火	豚丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉	コーン・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参・大根菜	250 kcal 10.2 g 6.1 g 40.3 g 0.7 g	小麦	麦茶・せんべい 牛乳寒天
12	水	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コールスローサラダ みそ汁 フルーツ（オレンジ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・豆腐・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・キャベツ・人参	311 kcal 12.6 g 9.6 g 45.9 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット マカロニ きなこ
13	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ（りんご）	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・グリーンピース・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	270 kcal 8.5 g 6.4 g 46.8 g 1.3 g	小麦	牛乳 せんべい
14	金	ご飯 鶏肉のもやし炒め さつま芋のサラダ すまし汁	ごま油・ご飯・さつま芋・ソーメン・砂糖・油	鶏肉	パセリ・もやし・人参・長ねぎ	316 kcal 10.6 g 8.6 g 50 g 0.7 g	小麦	麦茶・クッキー プリン
17	月	ご飯 カラスカレイのバター醤油焼き さつま芋と豚肉の甘辛ごま炒め みそ汁 フルーツ（りんご）	ごま・ご飯・さつま芋・バター・砂糖・小麦粉・油	カラスカレイ・豚肉・味噌・油揚げ	チンゲン菜・りんご・玉ねぎ	328 kcal 12.3 g 11.4 g 45.8 g 0.6 g	乳・小麦	麦茶・せんべい ビスケット
18	火	ご飯 チキンナゲット お豆腐サラダ みそ汁 フルーツ（りんご）	ご飯・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆腐・味噌	かぼちゃ・きゅうり・コーン・トマト・りんご・大根	311 kcal 10.8 g 11.5 g 42.8 g 0.7 g	卵・小麦	麦茶・ビスケット せんべい
19	水	ご飯 豚肉とほうれん草のさっぱり炒め トマトとコーンのサラダ みそ汁	ごま油・ご飯・砂糖・片栗粉・油	豚肉・味噌	コーン・トマト・ほうれん草・もやし・玉ねぎ・人参・万能ねぎ	256 kcal 10.1 g 6.1 g 41 g 0.6 g	小麦	牛乳 ジャムパン
20	木	カレーライス 大根のマヨサラダ スープ フルーツ（白桃缶）	ご飯・じゃが芋・マヨネーズ・砂糖・油	豆腐・豚肉	きゅうり・コーン・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・大根・白桃缶	293 kcal 9.4 g 7.6 g 48.8 g 0.9 g	卵・小麦	麦茶・クッキー せんべい
21	金	ヒーローライス 鶏肉の豆乳クリーム煮 スパゲッティサラダ フルーツ（パイナップル）	ご飯・じゃが芋・スパゲッティ・マヨネーズ・砂糖・小麦粉・片栗粉・油	鶏肉・豆乳	キャベツ・きゅうり・コーン・パイナップル缶・パセリ・レーズン・玉ねぎ・人参・長ねぎ	341 kcal 13.8 g 6.9 g 59 g 0.6 g	卵・小麦	麦茶・せんべい クッキー



10月給食献立予定表



キッズ	昼食	3色食品群			給与栄養量 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分	アレルギー 乳・卵・小麦 落花生・そば えび・かに	おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	身体の調子を整えるもの				
24	月	ほうとう風うどん 小松菜と人参の醤油炒め フルーツ（オレンジ）	うどん・砂糖・油	鶏肉・味噌・油揚げ	オレンジ・かぼちゃ・小松菜・人参・大根	262 kcal 11.7 g 9.3 g 33.1 g 0.9 g	小麦	午前
								午後
25	火	豚丼 チンゲン菜とコーンのひじきサラダ すまし汁	ご飯・花ふ・砂糖・油	豚肉	コーン・しめじ・チンゲン菜・ひじき・玉ねぎ・人参	249 kcal 10.1 g 6.1 g 40.2 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット
								ゼリー
26	水	ご飯 鮭のコロコロ甘辛揚げ コールスローサラダ みそ汁 フルーツ（バナナ）	ご飯・砂糖・片栗粉・油	鮭・豆腐・味噌・油揚げ	かぼちゃ・キャベツ・バナナ・人参	312 kcal 12.5 g 9.6 g 46.2 g 0.7 g	小麦	牛乳
								せんべい
27	木	ハヤシライス 白菜ときゅうりのごまサラダ スープ フルーツ（りんご）	ごま・ごま油・ご飯・砂糖・油	ワカメ・豚肉	きゅうり・グリーンピース・チンゲン菜・りんご・玉ねぎ・人参・白菜	270 kcal 8.5 g 6.4 g 46.8 g 1.3 g	小麦	麦茶・せんべい
								マカロニ きなこ
31	月	●ハロウィンライス かぼちゃのグラタン風 スープ フルーツ（りんご）	ご飯・パン粉・マカロニ・小麦粉・油	豆乳・豚肉	かぼちゃ・しめじ・チンゲン菜・パセリ・りんご・玉ねぎ・人参	310 kcal 11 g 9 g 48.8 g 0.7 g	小麦	麦茶・ビスケット
								せんべい
年齢	給与栄養目標量		当月平均給与栄養量					
	エネルギー/たんぱく質/脂質/炭水化物/塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g	塩分g		
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満		285	12.0	8.0	42.5	0.8	

※都合により、献立を変更する場合がございます。





