

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 ビスケット	ご飯 さわらの西京焼き マカロニサラダ 味噌汁 梨	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	ビスケット・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・こま つな・たまねぎ・なし・レモン果汁
2 水	牛乳 子供せんべい	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	せんべい・米・油・砂糖・こ 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
3 木	牛乳 ビスコ	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	ビスコ・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 ウエハース	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 海苔おにぎりといり	牛乳・若鶏もも皮なし・ ロースハム・豆乳	鉄+コラーゲンウエハース(コ コア・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 コーンスナック	牛丼 もやしのナムル かぼちゃスープ	牛乳 市販おやつ	牛乳・牛ばら	コーンスナック・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 クッキー	ご飯 カレーの磯部焼き 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	牛乳・まがれい・ツナ缶・ 麦みそ	クッキー・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 ビスケット	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	ビスケット・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	牛乳 ビスコ	食パン 鮭のコーンクリーム焼き カリフラワーのサラダ トマトスープ	お茶 菜飯おにぎり	牛乳・さけ・大豆・ベーコ ン	ビスコ・食パン・マヨドレ・ 米	コーン・カリフラワー・きゅうり・ にんじん・たまねぎ・キャベツ・ ホールトマト・菜飯の素
10 木	牛乳 子供せんべい	ご飯 タンダリーチキン 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)・フ レーンヨーグルト・鶏ひき 肉・粉おから・油揚げ	せんべい・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・こまつな・ たまねぎ・冷凍コーン・冷凍くりか ぼちゃ
11 金	牛乳 ウエハース	スパゲティチボリタン 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	鉄+コラーゲンウエハース(コ コア・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 コーンスナック	あぶだま丼 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁	牛乳 市販菓子	牛乳・油揚げ・鶏ひき肉・ 鶏卵	コーンスナック・米・三温 糖・チョコイス	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 ビスケット	薬ご飯 さばの香味焼き もやしのごま和え 味噌汁	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳・さば・油揚げ・麦み そ・豆乳	ビスケット・米・くり甘露 煮・くろごま・砂糖・ごま・ 米粉・三温糖・油・甘納豆(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 子供せんべい	ご飯 カレーのフライ 大豆とひじきの煮物 ワンタンの皮スープ	牛乳 シャムサンド	牛乳・まがれい・鶏卵・大 豆水煮缶詰・油揚げ・ぶた ばら	せんべい・米・薄力粉・生パ ン粉・油・砂糖・しゅうまい の皮・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 (リチノール当量: 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 ビスコ	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・ぶた肉・かつお節・ 生揚げ・麦みそ	ビスコ・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 子供せんべい	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・ツブ缶・ 凍り豆腐・みそ	せんべい・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・こ ほう・乾しいたけ
19:土	牛乳 コーンスナック	焼きそば きゅうりと人参のごま和え わかめスープ	牛乳 市販菓子	牛乳・ぶた肉・かつお節・ しらす干し	コーンスナック・中華めん・ ごま油・砂糖・いりごま・鉄+ コラーゲンウエハース(ココア	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・りよくとうもやし
21:月	牛乳 クッキー	麦ご飯 貝入り卵焼き 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	クッキー・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・ プロックリー・きゅうり・なす・え のきだけ
22:火	牛乳 ビスケット	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	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	ビスケット・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	牛乳 ウエハース	親子丼 カニかまサラダ すまし汁	牛乳 麩のラスク	牛乳・鶏もも(皮なし)・鶏 卵・かにかまぼこ・豆腐	鉄+コラーゲンウエハース(コ コア・米・釜焼きふ・無塩パ ター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キャ ベツ・アスパラガス・カットわか め・えのきだけ
24:木	牛乳 ビスコ	ロールパン 鮭の照り焼き 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	ビスコ・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・こ ほう
25:金	牛乳 ウエハース	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 ヤクルト	お茶 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	鉄+コラーゲンウエハース(コ コア・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
26:土	牛乳 コーンスナック	ハヤシライス 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳 市販菓子	牛乳・ぶたもも(皮脂無)	コーンスナック・米・油・ じゃがいも・クッキー	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 クッキー	ご飯 さばの塩焼き 中華風サラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 大芋芋	牛乳・さば・油揚げ・麦み そ	クッキー・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	牛乳 ビスケット	秋の炊き込みご飯 五目煮豆 里芋の味噌汁 桃缶	お茶 フレンチトースト	牛乳・鶏もも・油揚げ・若 鶏もも・生揚げ・甘みそ・ 鶏卵	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・食パン・無 塩バター	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
30:水	牛乳 子供せんべい	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	牛乳・若鶏もも皮なし・ ロースハム・ぶたロース・ 大豆水煮缶詰・生クリーム	せんべい・米・いりごま・は るさめ・砂糖・油・じゃがい も・フルーチェ	りよくとうもやし・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	牛乳 ビスコ	ハロウィンカレー かぼちゃのサラダ オニオンスープ ハロウィンゼリー	お茶 チーズケーキ	牛乳・ぶたひき肉・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	ビスコ・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 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