

2024年

10月 給食献立表

日	曜	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	その他
1	火	ぶどうパン(未満児用) 鶏肉とかぼちゃのクリームチュー オレンジサラダ	牛乳(未満児) ゼンベい7g(未満児) スキムミルク なし(70g) クッキー(15g)	牛乳・鶏もも・脱脂粉乳	せんべい・ぶどうパン・ 植物油・バター・小麦 粉・三温糖・クッキー	かぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・セリ・キャベツ・きゅう り・みかん缶・なし	食塩・鳥がらだし・カレー 粉・食塩(塩もみ用)・ 食酢
2	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(豆腐・たまねぎ)(未満児用) 麻婆なす ほうれん草とツナの和え物	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 スイートポテト いりいりこ	牛乳・木綿豆腐・豚ひ き肉・まぐろ油漬缶・豚 調整豆乳・脱脂粉乳・ 鶏卵・煮干し	ケール・精白米・押麦・ 植物油・三温糖・片栗 粉・ごま油・さつまい も・マカロン	たまねぎ・青ねぎ・なす・に んじん・ピーマン・にんにく・ しょうが・ほうれんそう	かつお昆布だし・食塩・ 濃口しょうゆ・赤色辛み そ・清酒・中華スープの 素・かつおだし・バニラエッセ ンス
3	木	麦ごはん(未満児用) ポークチャップ 粉ふきいも チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・豚肉・鶏肉・脱 脂粉乳・木綿豆腐・豆 乳	精白米・押麦・じゃがい も・米粉・三温糖・ 植物油	れんげ・たまねぎ・チンゲンサイ ・ホーロン缶・にんじん・かぼ ちゃ	トマトチャップ・ウスターソース・清 酒・コンソメ・食塩・鳥がら だし・濃口しょうゆ・ペー キングパウダー・バニラエッセ ンス
4	金	麦ごはん(未満児用) 厚揚げとツナのカレー炒め煮 豚汁(じゃがいも)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト オレンジ50g(未満児)	牛乳・プロセスチーズ・厚揚 げ・まぐろ油漬缶・豚 肉・脱脂粉乳・プレーンヨー グルト・木綿豆腐	精白米・押麦・植物 油・じゃがいも・三温 糖	たまねぎ・にんじん・生しい たけ・ホーロン缶・冷凍グリーン ピース・だいこん・ごぼう・青 ねぎ・みかん缶・黄桃缶・れ んげ・さやいんげん・こん にやく	カレー粉・鳥がらだしの素・ 濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
5	土	肉うどん バナナ(75g)	みかん(缶)(未満児) 豆乳 バームクーヘン	牛肉・調整豆乳	干しうどん・植物油・ 三温糖・バームクーヘン	みかん缶・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ・バナナ	濃口しょうゆ・かつお昆 布だし・食塩・みりん
7	月	麦ごはん(未満児用) わかめスープ(たまねぎ)(未満児用) 肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・塩わかめ・牛 肉・竹輪・調整豆乳・ 鶏卵・粉チーズ	ケール・精白米・押麦・ じゃがいも・植物油・ 三温糖・すりごま・ご ま油・小麦粉・揚げ油	たまねぎ・にんじん・冷凍グ リーンピース・こまつな	鳥がらだし・食塩・濃口 しょうゆ・煮干しだし・ みりん・ペーキングパウダー
8	火	麦ごはん(未満児用) 魚の磯辺揚げ レタス(10g) さつまいものみそ汁(スキム入り)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・プロセスチーズ・白身 魚・あおのり・厚揚 げ・脱脂粉乳・粉寒 天・きな粉・調整豆乳	精白米・押麦・片栗 粉・揚げ油・さつまい も・上新粉・三温糖・ 黒砂糖	レタス・たまねぎ・にんじん・ 青ねぎ	清酒・食塩・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
9	水	ミルクパン(未満児用) チリコンカン キャベツとコーンの豆乳スープ ロールパン(未満児用)	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク さつまいもの天ぷら	牛乳・牛ひき肉・鶏レ バー・ゆでだいず・調整 豆乳・脱脂粉乳・鶏卵	ミルクパン・パジャマ・ドミグラ スソース・植物油・さつまい も・小麦粉・揚げ 油・ロールパン	バナナ・たまねぎ・にんじん・ にんにく・ホーロン缶・キャ ベツ・パセリ	トマトチャップ・食塩・パブリ カ・鳥がらだし
10	木	麦ごはん(未満児用) 魚の香味焼き にんじんの甘煮 切干しだいこんのみそ汁(スキム入り)	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) 豆乳 シリアルスコーン 野菜こんぶ	牛乳・魚・油揚げ・脱 脂粉乳・調整豆乳・野 菜昆布	精白米・押麦・三温 糖・ごま油・コンブ레이크 ・ポテトチップス・植物油	みかん缶・青ねぎ・しょう が・にんにく・にんじん・切 干しだいこん・なす・バナナ・干 しぶどう	みりん・清酒・濃口しよ うゆ・食塩・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
11	金	チャンポン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク 大学いも	牛乳・豚肉・あさり水 煮缶・かまぼこ・加糖 ヨーグルト・脱脂粉乳	中華めん・ごま油・さ つまいも・揚げ油・三 温糖・黒ごま	ゆかりフルーツ・たまねぎ・キャベツ ・もやし・にんじん・乾しいた け・青ねぎ・しょうが	食塩・ガーリックパウダー・濃 口しょうゆ・清酒・中華 スープの素・鳥がらだし
11	金	麦ごはん(未満児用) 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク 黒糖蒸しパン パンアップル缶(缶)30g(未満児)	牛乳・鶏もも・木綿豆 腐・脱脂粉乳・鶏肉	精白米・押麦・さとい も・植物油・三温糖・ 小麦粉・黒砂糖	ゆかりフルーツ・にんじん・さやい んげん・乾しいたけ・こまつ な・パンアップル缶	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・かつお昆布 だし・食塩・ペーキングパウ ダー・米みそ
12	土	スパゲティ・ナポリタン 飲むヨーグルト	もも(缶)30g(未満児) 豆乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	豚肉・あさり水煮缶・ 粉チーズ・ドリングヨーグルト・ 調整豆乳	スパゲティ・植物油・クラ ッカー	もも缶・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン・ホーロン缶・マッシュ ルーム缶・トマトピューレ・バナナ	食塩・コンソメ・トマトチャップ・ ウスターソース
15	火	麦ごはん(未満児用) チキンカレー トマト(32g) さつまいもとひじきのサラダ	牛乳(未満児) パンアップル缶(缶)30g(未満児) アイスクリーム クラッカー(10g)	牛乳・鶏肉・ロースハム・ひ じき・アイスクリーム	精白米・押麦・カレー なたね油・さつまい も・マヨネーズ・クラッカー	パンアップル缶・なす・たまね ぎ・にんじん・トマト・サラダ な	鳥がらだし・みりん・濃 口しょうゆ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: 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)
今月の平均栄養量	486	18.2	14.8	281	2.7	259	0.32	0.43	24	4.9	1.8
保育所(園)における 給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

2024年

10月 給食献立表

日	曜	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	その他
16	水	麦ごはん(未満児用) 魚のごまみそ焼き トマト(32g) のっぺい汁	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク シュガートースト	牛乳・白身魚・鶏肉・ 脱脂粉乳	カエース・精白米・押麦・ すりごま・植物油・さ といも・片栗粉・食パ ン・ガラニュー糖・無塩バター	トマト・だいこん・にんじん・ ごぼう・こんにやく・生しい たけ・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 米みそ・煮干しだし・食 塩・清酒
18	金	栗ごはん 鮭のフライ 春雨のレモン酢和え サラダ菜(7g) チンゲンサイのスープ りんご(60g)	牛乳(未満児) スキムミルク フルーツサンド	牛乳・紅鮭・鶏卵・鶏 肉ささ身・鶏肉・脱脂 粉乳	精白米・もち米・むき 栗・黒ごま・小麦粉・ パン粉・揚げ油・緑豆は るさめ・三温糖・ごま 油・ロールパン・生クリーム (植物性)	きゅうり・にんじん・レモン (汁使用)・ササガな・チンゲン サイ・たまねぎ・はくさい・り んご・バナナ・もも缶	食塩・薄口しょうゆ・清 酒・白ワイン・食塩(塩もみ 用)・濃口しょうゆ・鳥 がらだし

【食材納入業者様】 ※敬称略

野菜・果物……………岩崎青果、松村商店
魚……………マキイ
肉類……………肉の山形屋

牛乳……………渡辺乳販
パン……………サイラー
缶詰・乾物・調味料ほか……生野食品