



令和6年10月献立表(幼児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	17 木	昼食 ご飯 みそ汁 ミートボール ほうれん草の煮浸し 洋なし缶	米 砂糖、片栗粉	みそ、油揚げ ミートボール さつま揚げ	かぶ ほうれん草、にんじん 洋なし缶	エネルギー 501kCal たんぱく質 15.6g 脂 質 16.2g カルシウム 200mg 食塩相当量 2.1g
		午後おやつ 牛乳 お麩のラスク(シュガー)	焼き麩、バター、グラニュー糖	牛乳		
2 水	25 金	昼食 ご飯 中華スープ シュウマイ きゅうりとツナのサラダ 白桃缶	米	シュウマイ ツナ	わかめ、たまねぎ きゅうり、もやし 白桃缶	エネルギー 461kCal たんぱく質 14.7g 脂 質 14.2g カルシウム 162mg 食塩相当量 1.9g
		午後おやつ 牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリン	牛乳		
3 木	30 水	昼食 ふりかけご飯(やさい) みそ汁 魚の照り焼き 切り干し大根の旨煮 りんご缶	米 砂糖	卵、みそ 赤魚 油揚げ	やさいふりかけ えのき 切り干し大根、にんじん、いんげん りんご缶	エネルギー 469kCal たんぱく質 18.9g 脂 質 11.2g カルシウム 199mg 食塩相当量 1.4g
		午後おやつ 牛乳 シュークリーム(いちご)	シュークリーム(いちご)	牛乳		
4 金	16 水	昼食 ハヤシライス チキンカツ カリフラワーとコーンのサラダ バナナ	米 和風ドレッシング	豚肉 メンチカツ ハム	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム カリフラワー、にんじん、コーン バナナ	エネルギー 616kcal たんぱく質 23.8g 脂 質 20.4g カルシウム 47mg 食塩相当量 2.1g
		午後おやつ 野菜ジュース やわらかサブレ	やわらかサブレ		野菜ジュース	
7 月	29 火	昼食 きつねうどん すまし汁 小松菜のごま和え マスカットゼリー	うどん、片栗粉 すりごま	油揚げ 豆腐 ちくわ	たまねぎ、にんじん、ねぎ あさつき 小松菜、にんじん マスカットゼリーの素	エネルギー 412kcal たんぱく質 17.8g 脂 質 14.1g カルシウム 182mg 食塩相当量 1.8g
		午後おやつ 麦茶 フライドポテト	フライドポテト	麦茶		
8 火	21 月	昼食 ご飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き ブロッコリーサラダ パイン缶	米 焼き麩、じゃがいも 中華ドレッシング	みそ 豚肉 ベーコン	たまねぎ、しょうが ブロッコリー、にんじん、コーン パイン缶	エネルギー 570kcal たんぱく質 20.2g 脂 質 16.2g カルシウム 153mg 食塩相当量 1.6g
		午後おやつ 牛乳 丸ほうろ	丸ほうろ	牛乳		
9 水	18 金	昼食 ご飯 みそ汁 鶏肉のマーマレード焼き 大根サラダ フルーツカクテル缶	米 マーマレード、砂糖 天かす	みそ 鶏肉	もやし、コーン だいこん、きゅうり、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 491kcal たんぱく質 19.0g 脂 質 12.8g カルシウム 148mg 食塩相当量 1.6g
		午後おやつ 牛乳 ソフトクレープ(バナナ)	ソフトクレープ(バナナ)	牛乳		
10 木	22 火	昼食 二色ご飯 みそ汁 ごぼうときゅうりのサラダ オレンジ	米、砂糖 マヨネーズ	鶏肉、卵 みそ ベーコン	グリーンピース なめこ、白菜 ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン オレンジ	エネルギー 608kcal たんぱく質 26.0g 脂 質 22.0g カルシウム 89mg 食塩相当量 2.7g
		午後おやつ 麦茶 たこ焼き	たこ焼き	麦茶 かつお節	青のり	
11 金	24 木	昼食 ロールパン(いちご&マーガリン) コンソメスープ オムレツ キャベツのおかか和え 黄桃缶	ロールパン、いちご&マーガリン	オムレツ ちくわ、かつお節	だいこん、にんじん キャベツ、きゅうり 黄桃缶	エネルギー 468kcal たんぱく質 17.0g 脂 質 16.9g カルシウム 184mg 食塩相当量 2.3g
		午後おやつ 牛乳 やわらかおかき(きな粉)	やわらかおかき(きな粉)	牛乳		
15 火	28 月	昼食 ご飯 すまし汁 鮭の味噌マヨ焼き さつま芋のサラダ みかん缶	米 マヨネーズ、砂糖 ごまドレッシング	鮭、みそ 魚肉ソーセージ	小松菜、ねぎ さつま芋、きゅうり みかん缶	エネルギー 517kcal たんぱく質 20.0g 脂 質 14.0g カルシウム 212mg 食塩相当量 1.9g
		午後おやつ 牛乳 アスパラガスビスケット	アスパラガスビスケット	牛乳		
23 水	☆お誕生 日給食☆	昼食 わかめご飯 みそ汁 えびフライ シーザーサラダ ストロベリーゼリー	米 油 フレンチドレッシング	えびフライ ハム、粉チーズ	キャベツ、コーン ブロッコリー、にんじん ストロベリーゼリーの素	エネルギー 673kcal たんぱく質 22.8g 脂 質 17.5g カルシウム 382mg 食塩相当量 2.3g
		午後おやつ ジョア ケーキ	ケーキ	ジョア 生クリーム		
31 木	☆ハロウ ィン給食☆	昼食 カレーライス かぼちゃのハンバーグ マカロニサラダ カクテルゼリー	米、じゃがいも マカロニ、マヨネーズ	かぼちゃのハンバーグ ツナ	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん カクテルゼリー	エネルギー 593kcal たんぱく質 17.2g 脂 質 23.0g カルシウム 195mg 食塩相当量 1.5g
		午後おやつ 牛乳 パンキンパバロア	パンキンパバロア	牛乳		

※おやつ 10月14日(月) たべっ子どうぶつ
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。

