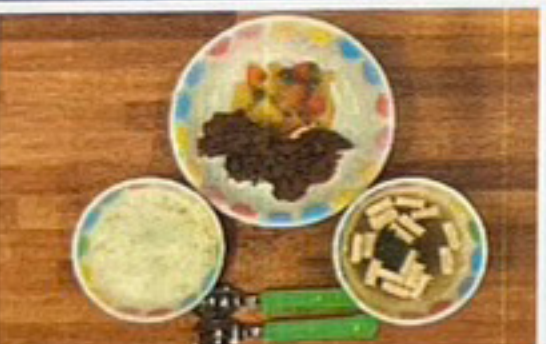
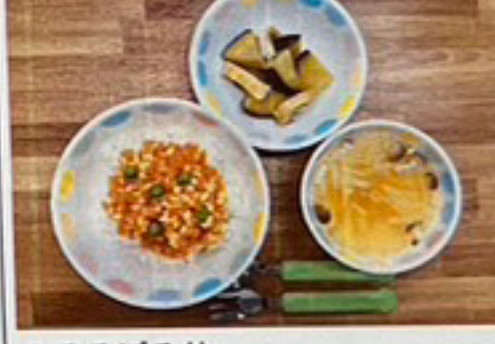


10月 給食献立表

令和6年10月 [昼食]

エリア②

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
	 豚マヨ照り焼き丼 にんじんのごま和え みそ汁 (チンゲンサイ・ねぎ) りんご	 鶏塩うどん 野菜と竹輪のみそマヨ和え オレンジ	 ごはん 煮魚 切り干し納豆 みそ汁 (じゃがいも・にんじん) カップヨーグルト	 ごはん 回鍋肉風 中華サラダ 豆腐とわかめのスープ かき	 そばろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁 (わかめ・たまねぎ) グレープゼリー
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
 ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 野菜の煮物 みそ汁 (高野豆腐・ほうれん草) マスカットゼリー	 ごはん 鶏じゃが カラフルサラダ みそ汁 (たまねぎ・油揚げ) ヨーグルト (いちごジャム)	 ごはん ますのサクサクごま焼き ほうれん草とにんじんのおひたし みそ汁 (麴・キャベツ) りんご	 ごはん 高野豆腐とひじきの鶏つくね かぼちゃの炒め物 すまし汁 (ほうれん草・たまねぎ) オレンジ	 食パン 豚肉のトマト煮 マカロニサラダ スープ (たまねぎ・グリーンピース) かき	 みそそばろ丼 さつまいもと油揚げの煮物 すまし汁 (たまねぎ・しめじ) 青りんごゼリー

*都合により献立を変更することがあります。

昼食にはデザートが付きます

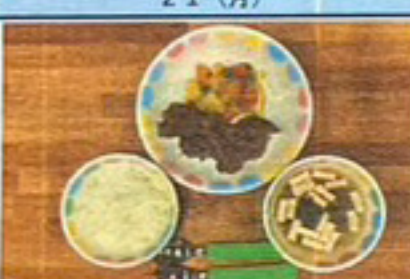
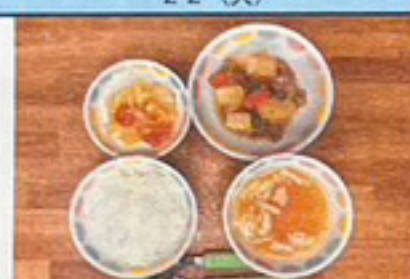
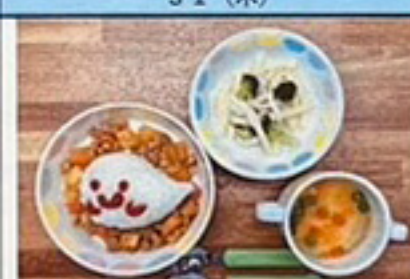


(ソフル)
カップヨーグルト

10月 給食献立表

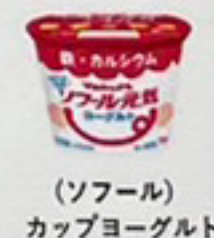
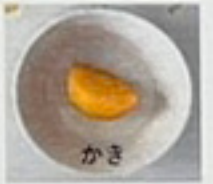
令和6年10月【昼食】

エリア②

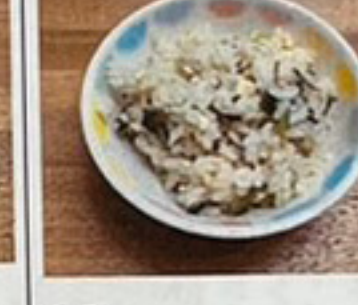
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
 ごはん キッズヤンニョムチキン チャブチェ ミヨック風(わかめスープ) オレンジ	 ミートソースごはん ブロッコリーとマカロニのサラダ スープ(ミックスベジタブル) パイナップル缶	 チキンカレー ほうれん草のツナサラダ スープ(たまねぎ・コーン) ピーチゼリー	 ごはん 煮魚 切り干し納豆 みそ汁(じゃがいも・にんじん) カップヨーグルト	 ごはん 回鍋肉風 中華サラダ 豆腐とわかめのスープ かき	 そぼろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(わかめ・たまねぎ) グレープゼリー
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
 ごはん 豚肉の胡麻油焼き 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・ほうれん草) マスカットゼリー	 ごはん 鶏じゃが カラフルサラダ みそ汁(たまねぎ・油揚げ) ヨーグルト(いちごジャム)	 塩おにぎり ますのサクサクごま焼き ほうれん草とにんじんのおひたし みそ汁(鮭・キャベツ) りんご	 ごはん 高野豆腐とひじきの鶏つくね かぼちゃの炒め物 すまし汁(ほうれん草・たまねぎ) オレンジ	 食パン 豚肉のトマト煮 マカロニサラダ スープ(たまねぎ・グリーンピース) かき	 みそそぼろ丼 さつまいもと油揚げの煮物 すまし汁(たまねぎ・しめじ) 青りんごゼリー
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
 ごはん キッズヤンニョムチキン チャブチェ ミヨック風(わかめスープ) オレンジ	 豚マヨ照り焼き丼 にんじんのごま和え みそ汁(チンゲンサイ・ねぎ) りんご	 チキンカレー ほうれん草のツナサラダ スープ(たまねぎ・コーン) ピーチゼリー	 おばけごはんミートソース ブロッコリーとマカロニのサラダ スープ(ミックスベジタブル) ヨーグルト(ブルーベリージャム)		

*都合により献立を変更することがあります。

昼食にはデザートが付きます



令和6年10月 [3時おやつ]

	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
	 牛乳 かぼちゃプリン	 牛乳 豆腐ドーナツ	 牛乳 マカロニナポリタン	 牛乳 スノーボール	 牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)
 牛乳 ココアメロンパンクッキー	 牛乳 チーズと野菜のごはんおやき	 牛乳 レーズンスティックパン	 牛乳 黒糖豆乳くずもち	 牛乳 えのきごはん	 牛乳 ホットケーキ(ブルーベリージャム)
14 (月)	15 (火)	16 (水)	17 (木)	18 (金)	19 (土)
 牛乳 さつまいも蒸しパン	 牛乳 かぼちゃスコーン	 牛乳 わかめごはん	 牛乳 マカロニナポリタン	 牛乳 スノーボール	 牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり
21 (月)	22 (火)	23 (水)	24 (木)	25 (金)	26 (土)
 牛乳 ココアメロンパンクッキー	 牛乳 チーズと野菜のごはんおやき	 牛乳 レーズンスティックパン	 牛乳 黒糖豆乳くずもち	 牛乳 えのきごはん	 牛乳 ホットケーキ(ブルーベリージャム)
28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)		
 牛乳 さつまいも蒸しパン	 牛乳 かぼちゃプリン	 牛乳 わかめごはん	 牛乳 ジャックオーランタンスコーン		

*都合により献立を変更することがあります。

10月 給食献立表

エリア②

令和6年

日	曜	午前	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1日	火	飲み物 お菓子	豚マヨ照り焼き丼 にんじんのごま和え みそ汁(チンゲンサイ・ねぎ) りんご	牛乳 かぼちゃプリン	豚小間・みそ・普通牛乳 牛乳・ゼラチン	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨネーズ・上白糖 すりごま・黒砂糖	たまねぎ・にんじん 切干しいたご・チンゲンサイ ねぎ・りんご・かぼちゃ	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・だし・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	452 18.9 11.9 286 2.5 0.9
2日	水	飲み物 お菓子	鶏塩うどん 野菜のみそマヨ和え オレンジ	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏もも・焼き竹輪・みそ 普通牛乳・絹ごし豆腐 きな粉	お菓子・干しうどん・ごま油 マヨネーズ・薄力粉・上白糖 調合油	大根・にんじん・ねぎ ブロッコリー・オレンジ	飲み物・だし・みりん・食塩 鶏ガラスープ顆粒 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	422 16.6 13.1 195 1.2 2.5
3日	木	飲み物 お菓子	ごはん 煮魚 切り干し納豆 みそ汁(じゃがいも・にんじん) カップヨーグルト	牛乳 マカロニポリアン	さわか・焼きわらじ かつお刺身・みそ ヨーグルト・普通牛乳 鶏ひき肉	お菓子・米・上白糖 かたくり粉 じゃがいも人参ミックス マヨネーズ・調合油	切干しいたご・ほうれんそう たまねぎ・ピーマン	飲み物・だし・しょうゆ しょうゆ・みりん・水 トクナグ・中濃ソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	463 22.9 12.8 268 5.2 1.1
4日	金	飲み物 お菓子	ごはん 回鍋肉風 中華サラダ 豆腐とわかめのスープ かき	牛乳 スノーボール	豚小間・みそ・本絹豆腐 普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・ごま油・白ごま 薄力粉	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ・かき	飲み物・料理酒・しょうゆ しょうゆ・みりん・穀物粉・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	496 17.6 19.7 195 1.5 1.3
5日	土	飲み物 お菓子	そばろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(わかめ・たまねぎ) グレープゼリー	牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎり	鶏ひき肉・高野豆腐・みそ 普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・グレープゼリー	ほうれんそう・にんじん さやいんげん・カットわかめ たまねぎ・塩昆布	飲み物・しょうゆ・みりん しょうゆ・だし・料理酒 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	481 17.4 10.9 209 2.9 1.3
7日	月	飲み物 お菓子	ごはん 豚肉の胡麻照り焼き 野菜の煮物 みそ汁(高野豆腐・ほうれん草) マスカットゼリー	牛乳 ココアメロンパンクッキー	豚小間・高野豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 薄力粉・黒ごま・調合油 じゃがいも人参ミックス マスカットゼリー お砂糖・キルシュ・無塩バター	グリンピース冷凍・ほうれんそう	飲み物・しょうゆ・みりん だし・食塩・ビュアココア	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	451 17.8 14.5 200 2.2 1.1
8日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏じゃが カラフルサラダ みそ汁(たまねぎ・油揚げ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 チーズと野菜のごはんおやき	鶏もも・油揚げ・みそ ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・粉チーズ	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖 いちごジャム・かたくり粉 ごま油	にんじん・たまねぎ グリンピース冷凍・キャベツ・トマト コーン冷凍	飲み物・だし・しょうゆ 穀物粉・食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	490 17.6 12.1 230 1.4 1.2
9日	水	飲み物 お菓子	ごはん ますのサクサクごま焼 ほうれん草とにんじんのおひたし みそ汁(鮭・キャベツ) りんご	牛乳 レーズンスティックパン	ます・かつお刺身・みそ 普通牛乳・スキムミルク・牛乳	お菓子・米・マヨネーズ パン粉・白ごま・調合油 小町粉・薄力粉・上白糖 無塩バター	ほうれんそう・にんじん・キャベツ りんご・干しぶどう	飲み物・料理酒・食塩 中濃ソース・しょうゆ・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	505 19.3 17.9 256 1.5 1.2
10日	木	飲み物 お菓子	ごはん 高野豆腐とひじきの鶏つくね かぼちゃの炒め物 すまし汁(ほうれん草・たまねぎ) オレンジ	牛乳 黒糖豆腐くずもち	高野豆腐・鶏ひき肉・みそ 普通牛乳・調整豆腐 スキムミルク・きな粉	お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・白ごま 黒砂糖	ひじき・かぼちゃ・さやいんげん ほうれんそう・たまねぎ・オレンジ	飲み物・しょうゆ・料理酒 水・みりん・しょうゆ・だし 食塩	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	448 18.1 13.4 252 2.4 0.8
11日	金	飲み物 お菓子	食パン 豚肉のトマト煮 マカロニサラダ スープ(たまねぎ・グリーンピース) かき	牛乳 えのきごはん	豚小間・普通牛乳 高野豆腐	お菓子・食パン・薄力粉 調合油・上白糖・マヨネーズ マヨネーズ・米	たまねぎ・トマト水煮・にんじん きゅうり・グリンピース冷凍・かき えのきだけ・こまつな	飲み物・食塩 おろしにんにく・コンソメ トクナグ・ウスターソース 水・だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	476 20.2 14 190 1.9 1.6
12日	土	飲み物 お菓子	みそそばろ さつまいもと油揚げの煮物 すまし汁(たまねぎ・しめじ) 青りんごゼリー	牛乳 ホットケーキ(ブルーベリージャム)	鶏ひき肉・みそ・油揚げ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 かたくり粉・さつまいも 上白糖・青りんごゼリー 薄力粉・ブルーベリージャム	にんじん・グリンピース冷凍 たまねぎ・ぶなしめじ	飲み物・だし・しょうゆ みりん・しょうゆ・水・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	512 15.7 13 244 2.9 1.2
14日	月	飲み物 お菓子	ごはん キッズヤンニョムチキン チャブチ ミョクク風(わかめスープ) オレンジ	牛乳 さつまいも蒸しパン	鶏むね・鶏ひき肉 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油 かたくり粉・調合油・上白糖 白ごま・普通香辛料 さつまいも・薄力粉	たまねぎ・ピーマン・コーン冷凍 カットわかめ・オレンジ	飲み物・料理酒・食塩 トクナグ・しょうゆ みりん・おろしにんにく 鶏ガラスープ顆粒・水 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	521 18.9 18 201 1.1 1.3
15日	火	飲み物 お菓子	ミートソースごはん ブロッコリーとマカロニのサラダ スープ(ミックスベジタブル) パイナップル缶	牛乳 かぼちゃスコーン	鶏ひき肉・ささ身 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米 じゃがいも人参ミックス 調合油・薄力粉・上白糖 マヨネーズ	ブロッコリー・ミックスベジタブル パイナップル缶詰・かぼちゃ	飲み物・水・トクナグ しょうゆ・コンソメ・穀物粉 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	545 17 17 196 2 1.6
16日	水	飲み物 お菓子	チキンカレー ほうれん草のツナサラダ スープ(たまねぎ・コーン) ピーチゼリー	牛乳 わかめごはん	鶏もも・スキムミルク・ツナ缶 普通牛乳	お菓子・米・じゃがいも 調合油・白ごま・上白糖 ピーチゼリー	にんじん・たまねぎ ほうれんそう・コーン冷凍 カットわかめ	飲み物・水 カレーの王子様 トクナグ・中濃ソース 穀物粉・しょうゆ・コンソメ 食塩・料理酒・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	488 15.2 9.2 225 2.1 1.9
23日	水	飲み物 お菓子	塩おにぎり ますのサクサクごま焼 ほうれん草とにんじんのおひたし みそ汁(鮭・キャベツ) りんご	牛乳 レーズンスティックパン	ます・かつお刺身・みそ 普通牛乳・スキムミルク・牛乳	お菓子・米・マヨネーズ パン粉・白ごま・調合油 小町粉・薄力粉・上白糖 無塩バター	ほうれんそう・にんじん・キャベツ りんご・干しぶどう	飲み物・食塩・料理酒 中濃ソース・しょうゆ・だし ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	505 19.3 17.9 256 1.5 1.3
31日	木	飲み物 お菓子	おぼけごはん ミートソース ブロッコリーとマカロニのサラダ スープ(ミックスベジタブル) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 ジャックオーランタンズコーン	鶏ひき肉・ささ身・ヨーグルト スキムミルク・普通牛乳	お菓子・米 じゃがいも人参ミックス 調合油・薄力粉・上白糖 マヨネーズ・ブルーベリージャム	ブロッコリー・ミックスベジタブル かぼちゃ	飲み物・水・トクナグ しょうゆ・コンソメ・穀物粉 食塩・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	557 18.2 18 236 1.9 1.6
誕生日		飲み物 お菓子	さつまいもごはん 鶏のごま照り焼き 野菜とひじきのひたし みそ汁(えのき・油揚げ) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 かぼちゃクリームケーキ	鶏もも・油揚げ みそ・ヨーグルト スキムミルク・普通牛乳 牛乳	お菓子・さつまいも 米・上白糖・白ごま いちごジャム 調合油 お砂糖・キルシュ	キャベツ・ひじき コーン冷凍・にんじん えのきだけ・かぼちゃ	飲み物・食塩・だし しょうゆ・みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(mg) 食塩相当量(g)	454 18.2 13.4 255 1.4 1.1

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅でご試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。

※都合により献立・食材を変更することがあります。