

令和5年10月 献立表

独自献立

3歳未満

日	曜	食			あか	黄	みどり	調味料	栄養価 (エネルギーkcal)
		昼食	午後おやつ		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える		
2	23	月	ひじきごはん 豚のしょうが焼き 大根とツナのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ) オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	麦茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) ツナオイル缶 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 マ ヨネーズ せんべ い ひじき 人参 しょう が 玉ねぎ キャベ ツ カットわかめ オ レンジ ぶどう ジュース 粉寒天 胡瓜 コーン 大根	しょうゆ 食塩 酒 かつおだし汁	480
3	17	火	中華丼 粉ふきいも スープ(豆腐・小松菜) バナナ	牛乳 ごまクッキー	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 絹豆腐	米 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉 ご ま油 ねぎ 人参 生姜 白菜 小松菜 しめじ たけのこ 青のり バナナ	酒 食塩 しょうゆ 中華だしの素	471
4	18	水	ごはん 豚と生揚げの炒め物 チンゲン菜のナムル 春雨スープ(にんじん・コーン) みかん缶	牛乳 焼きいも	麦茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 生揚げ 茹で大 豆 ちくわ	米 砂糖 油 ご ま油 ごま 春雨 さつまいも にんじん ほうさ い チンゲンサイ コーン みかん缶	しょうゆ みりん 中華だしの素 水 食塩	478
5	19	木	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(えのき・油揚げ) りんご	牛乳 豆腐パン	麦茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) ツナオイル缶 油 揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 絹豆 腐	米 じゃがいも 砂糖 油 ホット ケーキ粉 たまねぎ にんじ ん ブロッコリー えのき 干しぶど う りんご	しょうゆ みりん かつおだし汁	497
6	20	金	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・わかめ) バナナ (20日はひよこ組のみの提供です)	麦茶 焼きうどん	麦茶 おにぎり	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 かつお 節	米 砂糖 さつま いも 白いりごま 油 干しうどん しょうが ごぼう にんじん れんこ ん しめじ カット わかめ キャベツ たまねぎ バナナ	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 食塩 中濃ソース	460
	20	金	おにぎりデー (うさぎ・りす)	麦茶 焼きうどん	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 かつお節	油 干しうどん にんじん キャベ ツ たまねぎ	中濃ソース	
7	21	土	カラフルそぼろ丼 みそ汁(じゃがいも・豆腐・わかめ) バナナ	麦茶 ミニ蒸しパン	/	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 絹 豆腐	米 油 じゃがい も ミニ蒸しパン にんじん ピーマ ン コーン カット わかめ 玉ねぎ バナナ	食塩 しょうゆ か つおだし汁	331
10		火	わかめのごはん かれのい照り焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) バナナ	牛乳 おから入り蒸しパン	麦茶 おにぎり	牛乳 かれい 挽 きわり納豆 米み そ(淡色辛みそ) おからパウダー	米 ホットケーキ 粉 砂糖 油 しょうが キャベツ にんじん かぼ ちゃ ごぼう バ ナナ	炊き込みわかめ しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁	441
11	25	水	ロールパン 鶏もものカレーマヨ焼き こまつなソテー スープ(かぶ・玉ねぎ) みかん缶	麦茶 きつねにぎり	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	ロールパン マヨ ネーズ 油 米 砂糖 白いりごま こまつな 玉ねぎ にんじん コーン かぶ みかん缶	しょうゆ 食塩 カ レー粉 コンソメ かつおだし汁	379
12	26	木	ごはん 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんのおかか和え みそ汁(さといも・えのき) りんご	牛乳 かぼちゃとココアの クッキー	麦茶 おにぎり	牛乳 鮭 かつお 節 米みそ(淡色 辛みそ) 無塩パ ター	米 砂糖 片栗粉 さといも 小麦粉 たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ えのきたけ りん ご かぼちゃ	食塩 しょうゆ 水 かつおだし汁 ベーキングパウ ダー ココアパウ ダー	453
13	27	金	ミートスパゲッティー キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	麦茶 小魚入りおにぎり	麦茶 おにぎり	牛乳 豚ひき肉 食べる小魚	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも 米 ごま たまねぎ にんじ ん キャベツ コーン バナナ 青のり	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 酢 コンソメ	456
14	28	土	豚丼 みそ汁(大根・わかめ・じゃがいも) オレンジ	麦茶 ミニ蒸しパン マスカットゼリー	/	豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖 ミニ蒸しパ ン マスカットゼ リー たまねぎ 大根 カットわかめ しょ うが オレンジ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩	369
16	30	月	ごはん 鶏のごまみそ焼き サツマイモの甘煮 すまし汁(キャベツ・わかめ) オレンジ	牛乳 きな粉ドーナツ	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 サツマイモ 砂糖 ごま ホット ケーキ粉 油 キャベツ カットわ かめ オレンジ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩 みりん	465
24		特別 食	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(だいこん・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) 無塩バター 絹豆腐ホイップク リーム	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 マス カットゼリー 薄 力粉 しょうが かぼ ちゃ にんじん だいこん キャベ ツ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩 ベーキングパウ ダー ココアパウ ダー	555
31		ハロ ウイ ン	ドライカレー キャベツのコールスロー コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) 柿	牛乳 かぼちゃケーキ	麦茶 おにぎり	牛乳 豚ひき肉 茹で大豆 無塩 バター ホイップ クリーム	米 油 砂糖 マ ヨネーズ ホット ケーキ粉 にんにく 生姜 玉 ねぎ 柿 ピーマ ン コーン トマトビュ ーレー キャベツ 人 参 かぼちゃ	カレー粉 中濃 ソース 食塩 酢 コンソメ	569

給食MEMO

今年の夏は、気象庁が統計をとり始めた1898年からの125年間で最も暑い夏になったんだとか・・・日本各地で10月前半までは暑さが続く見込みがあるようです。

気温差が激しくなりそうですので、体調を崩さないように気をつけましょう。

10月の食育は、「大豆」をテーマ食材としています。大豆製品を通常より比較的多めに取り入れてあります。

毎日の給食が「だいたいはどこかな～?」「だいたいのなかま(おともだち)いるかな～?」と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。

☆乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳・ビスケット、火・木・土は牛乳・せんべい、土は麦茶・せんべいです。

☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	450	18.7	14.5	221	2.0
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	149	0.32	0.37	22	1.4

令和5年10月 献立表 完了食

独自献立

3歳未満

日	曜				あか	黄	みどり	調味料	栄養価 (エネルギーkcal)	
		昼食	午後おやつ		体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整え る			
2	23	月	ひじきごはん 豚のしょうが焼き 大根とツナのサラダ みそ汁(キャベツ・わかめ) オレンジ	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	麦茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) ツナオイル缶 米 みそ(淡色辛みそ)	米 油 砂糖 マ ヨネーズ せんべ い	ひじき 人参 しょう が 玉ねぎ キャベ ツ カットわかめ オ レンジ ぶどうジュ ース 粉寒天 胡瓜 コーン 大根	しょうゆ 食塩 酒 かつおだし汁	480
3	17	火	中華丼 粉ふきいも スープ(豆腐・小松菜) バナナ	牛乳 ごまクッキー	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 絹豆腐	米 じゃがいも 油 片栗粉 砂糖 ごま 小麦粉 ご ま油	ねぎ 人参 生姜 白菜 小松菜 しめじ たけのこ 青のり バナナ	酒 食塩 しょうゆ 中華だし 素	471
4	18	水	ごはん 豚と生揚げの炒め物 チンゲン菜のナムル 春雨スープ(にんじん・コーン) みかん缶	牛乳 焼きいも	麦茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) 生揚げ 茹で大豆 ちくわ	米 砂糖 油 ご ま油 ごま 春雨 さつまいも	にんじん はくさい チンゲンサイ コーン みかん缶	しょうゆ みりん 中華だし 素 水 食塩	478
5	19	木	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(えのき・油揚げ) りんご	牛乳 豆腐パン	麦茶 おにぎり	牛乳 豚肉(もも) ツナオイル缶 油 揚げ 米みそ(淡 色辛みそ) 絹豆 腐	米 じゃがいも 砂糖 油 ホット ケーキ粉	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー えのき 干しぶど う りんご	しょうゆ みりん かつおだし汁	497
6	20	金	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・わかめ) バナナ	麦茶 焼きうどん	麦茶 おにぎり	牛乳 さば 米み そ(淡色辛みそ) 鶏もも肉 かつお 節	米 砂糖 さつま いも 白いりごま 油 干しうどん	しょうが ごぼう にんじん れんこ ん しめじ カット わかめ キャベツ たまねぎ バナナ	しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁 食塩 中濃ソース	460
7	21	土	カラフルそぼろ丼 みそ汁(じゃがいも・豆腐・わかめ) バナナ	麦茶 ミニ蒸しパン	/	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 絹 豆腐	米 油 じゃがい も ミニ蒸しパン	にんじん ピーマ ン コーン カット わかめ 玉ねぎ バナナ	食塩 しょうゆ か つおだし汁	331
10		火	わかめのごはん かれのい照り焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう) バナナ	牛乳 おから入り蒸しパン	麦茶 おにぎり	牛乳 かれのい 挽 きわり納豆 米み そ(淡色辛みそ) おからパウダー	米 ホットケーキ 粉 砂糖 油	しょうが キャベ ツ にんじん かぼ ちゃ ごぼう パナ ナ	炊き込みわかめ しょうゆ 酒 みり ん かつおだし汁	441
11	25	水	ロールパン 鶏もものカレーマヨ焼き こまつなのソテー スープ(かぶ・玉ねぎ) みかん缶	麦茶 ぎつねご飯	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 油揚げ	ロールパン マヨ ネーズ 油 米 砂糖 白いりごま	こまつな 玉ねぎ にんじん コーン かぶ みかん缶	しょうゆ 食塩 カ レー粉 コンソメ かつおだし汁	379
12	26	木	ごはん 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんのおかか和え みそ汁(さといも・えのき) りんご	牛乳 かぼちゃとココアの クッキー	麦茶 おにぎり	牛乳 鮭 かつお 節 米みそ(淡色 辛みそ) 無塩パ ター	米 砂糖 片栗粉 さといも 小麦粉	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ えのきたけ りん ご かぼちゃ	食塩 しょうゆ 水 かつおだし汁 ベーキングパウ ダー ココアパウ ダー	453
13	27	金	ミートスパゲッティー キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	麦茶 小魚入りおにぎり	麦茶 おにぎり	牛乳 豚ひき肉 食べる小魚	スパゲティ 油 砂糖 じゃがいも 米 ごま	たまねぎ にんじ ん キャベツ コ ーン バナナ 青の り	ケチャップ 中濃 ソース しょうゆ 食塩 酢 コンソメ	456
14	28	土	豚丼 みそ汁(大根・わかめ・じゃがいも) オレンジ	麦茶 ミニ蒸しパン マスカットゼリー	/	豚肉(もも) 米み そ(淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂糖 ミニ蒸しパ ン マスカットゼ リー	たまねぎ 大根 カットわかめ しょ うが オレンジ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩	369
16	30	月	ごはん 鶏のごまみそ焼き サツマイモの甘煮 すまし汁(キャベツ・わかめ) オレンジ	牛乳 きな粉ドーナツ	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) きな粉	米 サツマイモ 砂糖 ごま ホット ケーキ粉 油	キャベツ カットわ かめ オレンジ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩 みりん	465
24		特別 火	ごはん 鶏のから揚げ かぼちゃとにんじんの甘煮 みそ汁(だいこん・キャベツ) マスカットゼリー	牛乳 お誕生日ケーキ	麦茶 おにぎり	牛乳 鶏もも肉 米みそ(淡色辛み そ) 無塩バター 絹豆腐ホイップク リーム	米 片栗粉 あげ 油 砂糖 マス カットゼリー 薄力 粉	しょうが かぼちゃ にんじん だいこ ん キャベツ	しょうゆ 酒 かつ おだし汁 食塩 ベーキングパウ ダー ココアパウ ダー	555
31		ハロ ウイ ン	ドライカレー キャベツのコールスロー コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) 柿	牛乳 かぼちゃケーキ	麦茶 おにぎり	牛乳 豚ひき肉 茹で大豆 無塩パ ター ホイップク リーム	米 油 砂糖 マ ヨネーズ ホット ケーキ粉	にんにく 生姜 玉 ねぎ 柿 ピーマン コーン トマトピュ レー キャベツ 人 参 かぼちゃ	カレー粉 中濃 ソース 食塩 酢 コンソメ	569

給食MEMO  
 今年の夏は、気象庁が統計をとり始めた1898年からの125年間で最も暑い夏になったんだとか・・・日本各地で10月前半までは暑さが続く見込みがあるようですね。  
 気温差が激しくなりそうですので、体調を崩さないように気をつけましょう。  
 10月の食育は、“大豆”をテーマ食材としています。大豆製品を通常より比較的多めに取り入れています。  
 毎日の給食が“だいずはどこかな～？”“だいずのなかま(おともだち)いるかな～？”と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。  
 ☆乳児の朝おやつは月・水・金は牛乳・ビスケット、火・木・金は牛乳・せんべい、土は麦茶・せんべいです。  
 ☆仕入れの都合上、食材ははじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
乳児	450	18.7	14.5	221	2.0
	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
乳児	149	0.32	0.37	22	1.4

令和5年10月 献立表 後期食

独自献立

日	曜	献立名	あか	黄	みどり	調味料
		昼食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとに なる	体の調子を整える	
2	23月	軟飯 鶏のしょうゆ煮 大根とツナの和え物 みそ汁(キャベツ・わかめ) オレンジ	鶏ささ身 ツナ水 煮缶 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	大根 にんじん キャベツ カットわ かめ オレンジ	しょうゆ 食塩 かつおだし汁
3	17火	鶏と野菜のあんかけ丼 粉ふきいも みそ汁(豆腐・小松菜) バナナ	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 絹 豆腐	米 じゃがいも 砂 糖	たまねぎ 人参 白菜 小松菜 青 のり バナナ	しょうゆ かつおだし汁
4	18水	軟飯 鶏ささみと豆腐の煮物 チンゲン菜の和え物 みそ汁(じゃがいも・麩) みかん缶	とりささみ 絹豆腐 米みそ(淡色辛み そ)	米 砂糖 片栗粉 麩 じゃがいも	白菜 にんじん チ ンゲン菜 みかん 缶	しょうゆ かつおだし汁
5	19木	軟飯 鶏肉じゃが 茹でブロッコリー みそ汁(はくさい) りんご	鶏むね肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも 砂 糖 油	たまねぎ にんじ ん ブロッコリー はくさい りんご	しょうゆ かつおだし汁
6	20金	軟飯 鮭のみそ煮 さつまいもとにんじんの煮物 すまし汁(豆腐) バナナ	さけ 米みそ(淡色 辛みそ) 絹豆腐	米 砂糖 さつまい も	にんじん バナナ	しょうゆ 食塩 かつおだし汁
7	21土	カラフルそぼろ丼 みそ汁(じゃがいも・豆腐・わかめ) バナナ	鶏ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) 絹 豆腐	米 じゃがいも	にんじん ピーマン カットわかめ 玉ね ぎ バナナ	しょうゆ 食塩 かつおだし汁
10	火	軟飯 かれのいの照り焼き キャベツとにんじんの納豆和え みそ汁(かぼちゃ) バナナ	かれい 挽きわり 納豆 米みそ(淡色 辛みそ)	米 砂糖	キャベツ にんじん バナナ かぼちゃ	しょうゆ 食塩 かつおだし汁
11	25水	パン 鶏ささみの照り煮 こまつなとにんじんの和え物 すまし汁(かぶ・玉ねぎ) みかん缶	鶏ささみ	ロールパン 砂糖	こまつな にんじん かぶ たまねぎ みかん缶	しょうゆ 食塩 かつおだし汁
12	26木	軟飯 鮭の野菜あんかけ チンゲン菜とにんじんのおかか和え みそ汁(里芋・豆腐) りんご	鮭 かつお節 米 みそ(淡色辛みそ) 絹豆腐	米 砂糖 片栗粉 里芋	たまねぎ にんじ ん チンゲンサイ りんご	食塩 しょうゆ か つおだし汁
13	27金	ミートソースパグッティー キャベツと人参の和え物 すまし汁(じゃがいも・玉ねぎ) バナナ	豚ひき肉	スパグッティー 砂 糖 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ 人参 バナナ	しょうゆ 食塩 かつおだし汁 ケ チャップ
14	28土	豚丼 みそ汁(大根・わかめ・じゃがいも) オレンジ	豚もも肉 米みそ (淡色辛みそ)	米 じゃがいも	大根 カットわかめ 玉ねぎ オレンジ	しょうゆ 食塩 かつおだし汁
16	30月	軟飯 鶏ささみの味噌煮 さつまいもの甘煮 すまし汁(キャベツ・わかめ) オレンジ	鶏ささみ 米みそ (淡色辛みそ)	米 砂糖 さつまい も	キャベツ カットわ かめ オレンジ	しょうゆ 食塩 かつおだし汁
24	火	軟飯 鶏のしょうゆがらめ かぼちゃと人参の甘煮 みそ汁(だいこん・キャベツ) バナナ	鶏ささ身 米みそ (淡色辛みそ)	米 油 砂糖 片 栗粉	かぼちゃ にんじ ん キャベツ 大根 バナナ	しょうゆ 食塩 かつおだし汁
31	火	2色そぼろ丼 キャベツとにんじんのおかか和え みそ汁(玉ねぎ・にんじん) 柿	豚ひき肉 米みそ (淡色辛みそ) か つお節	米 油 砂糖	にんじん ピーマン キャベツ たまねぎ 柿	しょうゆ 食塩 かつおだし汁