



# 令和3年10月献立表(未満児)



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 金	19 火	昼食 ミート焼きそば 野菜スープ ブロッコリーのごま和え 青りんごゼリー 午後おやつ 牛乳 たまごパン	焼きそば麺、油、砂糖 すりごま たまごパン	豚肉、粉チーズ ハム 青りんごゼリーの素 牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ えのきたけ、にんじん、コーン ブロッコリー、にんじん	エネルギー 381KCal たんぱく質 15.0g 脂 質 12.0g カルシウム 173mg
4 月	18 月	昼食 ふりかけごはん(おかか) すまし汁 オムレツ はるさめサラダ 洋なし缶 午後おやつ 牛乳 蒸しパン(バナナ)	米 油 はるさめ、砂糖、ごま油 蒸しパン(バナナ)	卵、牛乳 ハム	こまつな、にんじん きゅうり、にんじん 洋なし缶	エネルギー 521KCal たんぱく質 15.6g 脂 質 11.9g カルシウム 159mg
5 火	15 金	昼食 御飯 みそ汁 魚の煮付け ブロッコリーのサラダ バナナ 午後おやつ 牛乳 パインゼリー	米 砂糖 マヨネーズ	みそ、油揚げ たら 魚肉ソーセージ	キャベツ、にんじん しょうが ブロッコリー、にんじん、コーン バナナ パインゼリー	エネルギー 432KCal たんぱく質 16.1mg 脂 質 13.5g カルシウム 160mg
6 水	20 水	昼食 ドライカレー みそ汁 さつまいのサラダ フルーツカクテル缶 午後おやつ 牛乳 クリームどら焼き	米、油 さつまいも、ごまドレッシング バンケーキ、ホイップクリーム	豚肉 みそ ハム	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが だいこん、ねぎ きゅうり フルーツカクテル缶	エネルギー 562KCal たんぱく質 16.5g 脂 質 21.7g カルシウム 275mg
7 木	22 金	昼食 まるパン ホークンチュー 大根サラダ みかん缶 午後おやつ 牛乳 大学芋	まるパン ハヤシルウ 天かす さつまいも、砂糖、油	豚肉	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム缶 だいこん、きゅうり、にんじん みかん缶	エネルギー 467KCal たんぱく質 12.6g 脂 質 22.1g カルシウム 158mg
8 金	21 木	昼食 御飯 みそ汁 鶏肉のカレー焼き風 ほうれん草のお浸し ババロア(いちご) 午後おやつ 牛乳 カスタードワッフル	米 油 カスタードワッフル	みそ、油揚げ 鶏肉 ババロアの素、牛乳 牛乳	たまねぎ、にんじん、わかめ ミニトマト、にんにく ほうれん草、にんじん、コーン、のり	エネルギー 406KCal たんぱく質 19.4g 脂 質 11.7g カルシウム 208mg
11 月		昼食 御飯 みそ汁 豚肉のしょうが焼き キャベツとかにかまのサラダ オレンジ 午後おやつ 牛乳 焼きプリンタルト	米 油、砂糖 フレンチドレッシング 焼きプリンタルト	みそ、油揚げ 豚肉 かにかまぼこ 牛乳	だいこん たまねぎ キャベツ、黄ピーマン、にんじん オレンジ	エネルギー 441KCal たんぱく質 17.0g 脂 質 18.0g カルシウム 182mg
12 火	25 月	昼食 御飯 みそ汁 白身魚のフライ ひじきとキャベツのサラダ りんご 午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	御飯 じゃがいも 油 マヨネーズ 豆乳ドーナツ	みそ 白身魚のフライ ベーコン 牛乳	チンゲンサイ、にんじん キャベツ、たまねぎ、コーン、ひじき りんご	エネルギー 407KCal たんぱく質 18.2g 脂 質 13.0g カルシウム 155mg
13 水	26 火	昼食 ロールパン コンソメスープ ハンバーグ カリフラワーのサラダ パイン缶 午後おやつ 牛乳 シュークリーム(いちご)	ロールパン 青じそドレッシング シュークリーム(いちご)	ハンバーグ ハム 牛乳	かぶ、コーン カリフラワー、ブロッコリー、にんじん パイン缶	エネルギー 391KCal たんぱく質 15.6g 脂 質 16.1g カルシウム 249mg
14 木	28 木	昼食 御飯 スープ 鶏肉のごまみそ焼き 小松菜の煮浸し もも缶 午後おやつ 牛乳 さつまいのようかん	御飯 ごま、砂糖 さつまいのようかん	鶏肉、みそ 油揚げ 牛乳	たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん もも缶	エネルギー 380KCal たんぱく質 13.8g 脂 質 8.0g カルシウム 213mg
27 水	☆お誕生 日給食☆	昼食 わかめ御飯 みそ汁 えびフライ シーザーサラダ プリン 午後おやつ ヤクルト ケーキ	米 油 マヨネーズ ケーキ、ホイップクリーム	エビフライ ハム、粉チーズ プリンの素、牛乳 ヤクルト	わかめ たまねぎ、コーン キャベツ、にんじん	エネルギー 413KCal たんぱく質 13.7g 脂 質 14.4g カルシウム 109mg
29 金	☆ハロウィン 給食☆	昼食 カレーライス かぼちゃのスープ マカロニサラダ 洋なし缶 午後おやつ 牛乳 ハロウィンデザート	米、じゃがいも、油 パンプキンポタージュの素 マヨネーズ、マカロニ	ハンバーグ、豚肉 牛乳 ツナ 牛乳 ハロウィンデザート	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく きゅうり、にんじん 洋なし缶	エネルギー 506KCal たんぱく質 16.5g 脂 質 21.1g カルシウム 167mg

※おやつ 10月2日(土) アンパンマンビスケット 10月16日(土) 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。