



令和5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	
2月	19木	昼食 ふりかけ御飯(たまご) みそ汁 鮭の塩焼き 切干大根の旨煮 りんご缶 午後おやつ 牛乳 バニラババロア	米 じゃが芋 砂糖	たまごふりかけ みそ 鮭 切り干し大根、油揚げ	白ねぎ にんじん、いんげん りんご缶	エネルギー 445KCal たんぱく質 20.5g 脂 質 10.1g カルシウム 242mg 食塩相当量 1.7g
3火	18水	昼食 御飯 中華スープ 春巻き カリフラワーのサラダ 黄桃缶 午後おやつ 麦茶 クリームコンフェ	米 油 フレンチドレッシング	春巻き ベーコン	たまねぎ、えのき カリフラワー、ブロッコリー、にんじん 黄桃缶	エネルギー 604KCal たんぱく質 19.8g 脂 質 14.0g カルシウム 113mg 食塩相当量 1.7g
4水	17火	昼食 ロールパン(いちご&マーガリン) コンソメスープ 鶏肉の照り焼き キャベツのツナサラダ バイン缶 午後おやつ 麦茶 焼きおにぎり	パン、ジャム&マーガリン コンソメスープ 和風ドレッシング	鶏肉 ツナ	コーン、わかめ キャベツ、にんじん バイン缶	エネルギー 478KCal たんぱく質 15.0g 脂 質 14.6g カルシウム 45mg 食塩相当量 1.7g
5木	23月	昼食 二色ご飯 みそ汁 小松菜の和え物 フルーツカクテル缶 午後おやつ 麦茶 やわらかおかき(のりしお)	米、砂糖	豚肉、卵 みそ、豆腐、油揚げ かつお節、ちくわ	グリーンピース 小松菜、にんじん フルーツカクテル缶	エネルギー 547kcal たんぱく質 23.4g 脂 質 12.7g カルシウム 153mg 食塩相当量 2.6g
6金	30月	昼食 御飯 みそ汁 チキンカツ 大根サラダ マスカットゼリー 午後おやつ 牛乳 クッキー	米 さつま芋 油 砂糖	みそ チキンカツ かにかまぼこ	にんじん 大根、きゅうり、にんじん、黄ピーマン マスカットゼリーの素	エネルギー 593kcal たんぱく質 21.4g 脂 質 19.9g カルシウム 163mg 食塩相当量 1.2g
10火	27金	昼食 ハヤシライス オムレツ もやしの中華風和え物 洋なし缶 午後おやつ 牛乳 焼きプリンタルト	米 中華ドレッシング	豚肉 オムレツ かまぼこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム もやし、にんじん 洋なし缶	エネルギー 512kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 17.9g カルシウム 182mg 食塩相当量 2.7g
11水	26木	昼食 御飯 みそ汁 ハンバーグ ひじきの煮物 バナナ 午後おやつ 牛乳 カスタードワッフル	米 砂糖、片栗粉 砂糖、ごま	みそ ハンバーグ 油揚げ	なめこ、白ねぎ ひじき、にんじん、いんげん バナナ	エネルギー 557kcal たんぱく質 19.6g 脂 質 17.2g カルシウム 186mg 食塩相当量 1.9g
12木	20金	昼食 こどもパン クリームシチュー コロケ ほうれん草とささみの和え物 オレンジ 午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	こどもパン じゃが芋 油 和風ドレッシング	ウィンナー、牛乳 コロケ 鶏ささみ	たまねぎ、にんじん ほうれん草、にんじん オレンジ	エネルギー 466kcal たんぱく質 16.8g 脂 質 22.5g カルシウム 209mg 食塩相当量 1.6g
13金	24火	昼食 御飯 すまし汁 さわらのみそ照り焼き 春雨サラダ 白桃缶 午後おやつ 野菜ジュース たまごボーロ	米 麩 砂糖 春雨、中華ドレッシング	さわら、みそ 魚肉ソーセージ	あさつき しょうが きゅうり、にんじん 白桃缶 野菜ジュース	エネルギー 527kcal たんぱく質 18.1g 脂 質 8.9g カルシウム 57mg 食塩相当量 1.6g
16月		昼食 御飯 みそ汁 白身魚のフライ インゲンのごま和え みかん缶 午後おやつ 麦茶 たこ焼き	米 油 砂糖、ごま	みそ 白身魚のフライ ハム	ほうれん草、にんじん いんげん、にんじん みかん缶	エネルギー 448kcal たんぱく質 20.4g 脂 質 5.9g カルシウム 93mg 食塩相当量 2.1g
25水	★お誕生 日給食★	昼食 御飯 中華スープ えびフライ シーザーサラダ メロンゼリー 午後おやつ ジョア ケーキ	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 メロンゼリーの素	エネルギー 609kcal たんぱく質 23.3g 脂 質 14.2g カルシウム 350mg 食塩相当量 1.3g
31月	★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 みかんゼリー 午後おやつ 牛乳 パンキンババロア	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 みかん缶、クールゼリーの素	エネルギー 602kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 23.0g カルシウム 197mg 食塩相当量 1.5g

※おやつ 10月7日(土) アンパンマンビスケット 10月9日(月) ベジたべる

※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。