



令和4年10月献立表(未満児)



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 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 切り干し大根の旨煮 りんご缶	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
		午後おやつ 牛乳 バニラパバロア		牛乳 牛乳、バニラパバロアの素		
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	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
		午後おやつ 麦茶 クリームコンフェ	クリームコンフェ	牛乳		
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 パイン缶	パン、ジャム&マーガリン 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 パイン缶	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
		午後おやつ 麦茶 焼きおにぎり	焼きおにぎり	麦茶	ぶどうゼリーの素	
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	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
		午後おやつ 麦茶 やわらかおかき(のりしお)	やわらかおかき(のりしお)	麦茶		
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	米 さつまいも 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	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
		午後おやつ 牛乳 クッキー	クッキー	牛乳 卵		
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	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
		午後おやつ 牛乳 焼きプリンタルト	焼きプリンタルト	牛乳		
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	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 557g たんぱく質 19.6g 脂 質 17.2g カルシウム 186mg 食塩相当量 1.9g
		午後おやつ 牛乳 カスタードワッフル	カスタードワッフル	牛乳		
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	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
		午後おやつ 牛乳 豆乳ドーナツ	豆乳ドーナツ	牛乳		
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	米 麩 砂糖 春雨	たまごふりかけ さわら、みそ ハム	あさつき しょうが きゅうり、にんじん 白桃缶	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
		午後おやつ 野菜ジュース たまごボーロ	たまごボーロ		野菜ジュース	
16月		昼食 御飯 みそ汁 白身魚のフライ いんげんのごま和え みかん缶	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
		午後おやつ 麦茶 たこ焼き	たこ焼き	麦茶 かつお節		
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	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、人参 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
		午後おやつ ジョア ケーキ	ケーキ	ジョア 生クリーム		
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 みかん缶	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 197g 食塩相当量 1.5g
		午後おやつ 牛乳 パンパキンパバロア		牛乳 パンパキンパバロアの素、牛乳、生クリーム		

※おやつ 10月7日(土) アンパンマンビスケット 10月9日(月) ベジタべる
※マヨネーズは、卵不使用タイプになります。