



# 30年度(10月) 給食献立表



日付	献立名	材料名	9:30 おやつ	エネルギー (kcal)
			15:00 おやつ	たんぱく質 (g) 脂質 (g) 鉄 (mg)
1日 (月)	バターロール 牛乳 かぼちやのクリームシチュー ミックスサラダ ぶどうゼリー	バターロール/牛乳/鶏肉・かぼちや・玉ねぎ・人参・コーン・牛乳・クリームシチュールー・バター・塩/ツナ・キャベツ・人参・もやし・コーン・りんご・酢・砂糖・醤油・マヨネーズ/ぶどうゼリー	牛乳 マンナ  ちりめんじゃこ入り おにぎり	566 18.7 17.1 1.0
2日 (火)	<4・5歳児 お弁当日> 卵とじうどん 小松菜とちくわのミックスサラダ 梨	うどん・卵・鶏肉・玉ねぎ・しいたけ・人参・油揚げ・青ねぎ・醤油・みりん・酒・昆布・かつお節・片栗粉/ちくわ・小松菜・キャベツ・もやし・コーン・人参・マヨネーズ・塩/梨	牛乳 満月ボン  牛乳 小魚 動物ビスケット	567 23.0 12.9 2.5
3日 (水)	わかめご飯 しゅうまい 白菜のゆかり和え さつま芋ともやしの味噌汁	米・わかめご飯の素/豚挽肉・玉ねぎ・木綿豆腐・生姜・醤油・ごま油・片栗粉・しゅうまいの皮/油揚げ・白菜・ゆかり・醤油/さつま芋・玉ねぎ・もやし・人参・青ねぎ・赤味噌・白味噌 昆布・だしじゃこ	牛乳 シガーフライ  牛乳 セサミハーベスト	567 19.3 16.3 1.9
4日 (木)	★にこにこ給食★ ひじきご飯 高野豆腐の含め煮 野菜たっぷり豚汁	米・鶏挽肉・こんにゃく・ごぼう・人参・ひじき・醤油・砂糖・かつお節/高野豆腐・グリーンピース・醤油・砂糖・みりん・かつお節/豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・大根・人参・しめじ・青ねぎ・赤味噌・白味噌・昆布・だしじゃこ	プルーンジュース お子様せんべい  プルーンジュース ふかし芋	568 22.8 9.8 5.3
5日 (金)	ご飯 鮭の西京焼き ちくわともやしの炒め物 ほうれん草入りかき玉汁	米/鮭・白味噌・砂糖・みりん・酒/ちくわ・もやし・人参・砂糖・みりん・醤油・白ごま・ごま油・油/卵・ほうれん草・玉ねぎ・わかめ・醤油・塩・昆布・かつお節	牛乳 ビスコ  牛乳 ピザトースト	566 25.3 17.3 1.5
6日 (土)	あらびきウインナーデニッシュ ミニ黒糖ツイスト 牛乳 オレンジゼリー	あらびきウインナーデニッシュ/ミニ黒糖ツイスト/牛乳/オレンジゼリー	牛乳 お子様せんべい  きな粉餅せんべい	566 16.1 14.5 1.5
9日 (火)	三色丼 野菜たっぷり石狩汁 バナナ	米・鶏挽肉・卵・小松菜・もやし・醤油・砂糖・白ごま・塩/鮭・木綿豆腐・白菜・もやし・玉ねぎ・大根・人参・青ねぎ・赤味噌・白味噌・昆布・だしじゃこ/バナナ	牛乳 満月ボン  牛乳 キャロットケーキ	567 25.3 15.3 2.5
10日 (水)	食パン 牛乳 白身魚のフライ タルタルソース 野菜スープ 一口チーズ	食パン/牛乳/カレー・塩・小麦粉・卵・パン粉・油/卵・胡瓜・玉ねぎ・塩・マヨネーズ・トマトケチャップ/キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・コーン・コンソメ・醤油/チーズ	牛乳 マンナ  フルーツヨーグルト	568 27.8 20.6 1.1
11日 (木)	★にこにこ給食★ ご飯 肉じゃが 切干大根の煮物 小松菜とえのきたけの味噌汁	米・梅干し/牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・糸こんにゃく・醤油・砂糖・みりん/ちくわ・切干大根・人参・砂糖・みりん・醤油・かつお節/小松菜・えのきたけ・玉ねぎ・もやし・赤味噌・白味噌・昆布・だしじゃこ	プルーンジュース ソフト塩せんべい プルーンジュース みたらし団子 (0・1・2歳児 バナナ サクッとあられ)	568 14.7 4.0 3.6
12日 (金)	焼きそば 鮭とキャベツのサラダ ニラ玉スープ	中華麺・豚肉・ちくわ・キャベツ・もやし・玉ねぎ・人参・ソース・ごま油・油・かつお節・青のり/鮭・キャベツ・コーン・人参・酢・砂糖・醤油・白味噌・マヨネーズ/ニラ・卵・コンソメ・醤油	牛乳 動物ビスケット  牛乳 小魚 芋けんぴ	566 23.7 12.8 1.9
13日 (土)	<運動会 2~5歳児>			
15日 (月)	野菜たっぷりちゃんぽん ひじきと大豆のサラダ りんご	中華麺・豚肉・ちくわ・キャベツ・玉ねぎ・もやし・人参・青ねぎ・白湯/ひじき・大豆・ちくわ・胡瓜・人参・酢・砂糖・醤油・ごま油・油/りんご	牛乳 ビスコ  牛乳 チヂミ風ネギ焼き	567 22.4 15.6 2.4
16日 (火)	ハヤシライス 福神漬け もやし他の三色中華風ごま酢和え ヨーグルト	米・牛肉・玉ねぎ・人参・ハヤシライスルー/福神漬け/もやし・人参・わかめ・酢・砂糖・醤油・ごま油・白ごま/ヨーグルト	牛乳 お子様せんべい  牛乳 きな粉餅せんべい	566 17.3 12.1 1.7

日付	献立名	材料名	9:30 おやつ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 鉄 (mg)
			15:00 おやつ	
17日 (水)	＜お誕生日会＞ ポークケチャップライス 鶏肉のから揚げ風 コールスローサラダ 野菜スープ ミニゼリー	米・豚肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・トマトケチャップ・コンソメ・塩・バター／鶏肉・醤油・醤油・生姜・にんにく・ごま油・片栗粉／キャベツ・人参・コーン・塩・酢・砂糖・醤油・マヨネーズ／白菜・大根・玉ねぎ・もやし・コンソメ・醤油／ゼリー	牛乳 シガーフライ	567
			牛乳 フルーツクリーム サンド	23.7 19.0 1.3
18日 (木)	★にこにこ給食★ きのこ入り炊き込みご飯 大豆の五目煮 野菜たっぷり豚汁	米・鶏肉・しいたけ・しめじ・人参・こんにゃく・油揚げ・醤油・塩・酒／大豆・ちくわ・人参・こんにゃく・ひじき・醤油・かつお節／豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ・小松菜・人参・しめじ・青ねぎ・赤味噌・白味噌・昆布・だしじゃこ	プルーンジュース ソフト塩せんべい	569
			プルーンジュース 黒糖蜜の スティック大学芋	18.8 8.7 4.5
19日 (金)	バターロール 牛乳 鶏団子の甘酢あんかけ マカロニサラダ 野菜スープ	バターロール／牛乳／鶏団子・たけのこ・玉ねぎ・人参・ピーマン・ケチャップ・塩・酢・砂糖・醤油・コンソメ・片栗粉／マカロニ・胡瓜・人参・酢・砂糖・醤油・マヨネーズ／もやし・玉ねぎ・コーン・わかめ・コンソメ・醤油	牛乳 満月ボン	566
			小魚 えびみりん	24.4 19.1 1.6
20日 (土)	コーンデニッシュ 牛乳 ホワイトミルク ぶどうゼリー	コーンデニッシュ／ホワイトミルク／牛乳／ぶどうゼリー	牛乳 お子様せんべい	566
			きな粉餅せんべい	11.0 17.7 1.0
22日 (月)	秋野菜カレー 福神漬け ちりめんじゃこ入り わかめともやしの酢の物 りんご	米・牛肉・玉ねぎ・さつまいも・しめじ・人参・カレールウ／福神漬け／ちりめんじゃこ・わかめ・もやし・人参・酢・砂糖・醤油／りんご	牛乳 マンナ	568
			牛乳 バターロールの ジャムサンド	16.2 11.6 2.0
23日 (火)	白身魚とごぼうの炊き込みご飯 ひじきと豚肉のサラダ ほうれん草と豆腐のすまし汁	米・カレイ・ごぼう・人参・醤油・塩・酒／豚肉・ちくわ・ひじき・キャベツ・人参・酢・砂糖・醤油・練りごま・ごま油／木綿豆腐・ほうれん草・玉ねぎ・もやし・醤油・塩・昆布・かつお節	牛乳 ビスコ	566
			牛乳 小魚 野菜のかりんとう	15.8 16.1 1.7
24日 (水)	ミートスパゲティ チーズと胡瓜のコロコロサラダ 野菜スープ オレンジゼリー	スパゲティ・豚挽肉・牛挽肉・玉ねぎ・人参・コンソメ・トマトケチャップ・砂糖・小麦粉・バター／卵・チーズ・胡瓜・人参・酢・砂糖・醤油・マヨネーズ・塩／玉ねぎ・もやし・人参・コーン・わかめ・コンソメ・醤油／オレンジゼリー	牛乳 動物ビスケット	567
			牛乳 ソフト塩せんべい	20.0 15.9 1.6
25日 (木)	★にこにこ給食★ ご飯 鶏肉の照り焼き 小松菜の胡麻和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	米／鶏肉・醤油・砂糖・みりん・酒／ちくわ・小松菜・白菜・人参・醤油・砂糖・練りごま・白ごま／じゃが芋・玉ねぎ・わかめ・赤味噌・白味噌・昆布・だしじゃこ	プルーンジュース お子様せんべい	567
			プルーンジュース 豆腐団子 きな粉添え (0・1・2歳児バツ きな粉餅せんべい)	22.5 5.9 3.0
26日 (金)	バターロール 牛乳 エビフライ ポテトサラダ チンゲン菜としめじのスープ	バターロール／牛乳／エビ・塩・小麦粉・卵・パン粉・油／じゃが芋・人参・胡瓜・コーン・酢・砂糖・醤油・塩・マヨネーズ／チンゲン菜・しめじ・大根・もやし・コンソメ・醤油	牛乳 満月ボン	566
			具沢山にゅうめん	26.0 16.3 1.6
27日 (土)	エビピラフ キャベツとコーンのスープ バナナ	米・エビ・ベーコン・玉ねぎ・人参・グリーンピース・コンソメ・バター／キャベツ・コーン・コンソメ・醤油／バナナ	牛乳 ビスコ	566
			牛乳 芋けんぴ	17.4 12.3 1.1
29日 (月)	親子丼 えのきたけとさつまいもの味噌汁 柿	米・卵・鶏肉・かまぼこ・玉ねぎ・青ねぎ・醤油・砂糖・かつお節／えのきたけ・さつまいも・玉ねぎ・人参・赤味噌・白味噌・昆布・だしじゃこ／柿	牛乳 シガーフライ	567
			牛乳 三角ホットケーキ	21.4 12.6 2.2
30日 (火)	ご飯 鮭の塩焼き 人参の金平 切干大根と小松菜の味噌汁	米／鮭・塩／ちりめんじゃこ・人参・醤油・砂糖・みりん・白ごま・ごま油／切干大根・小松菜・玉ねぎ・人参・赤味噌・白味噌・昆布・だしじゃこ	牛乳 マンナ	567
			牛乳 クロワッサンのブルー ベリージャムサンド	20.8 20.1 1.6
31日 (水)	バターロール 牛乳 ビーフシチュー 大根サラダ りんご	バターロール／牛乳／牛肉・じゃが芋・玉ねぎ・人参・ビーフシチュー／ツナ・大根・人参・酢・砂糖・醤油・塩・マヨネーズ／りんご	牛乳 動物ビスケット	566
			ミレービスケット	17.1 19.5 1.5

\* 献立表の栄養価は4歳児を基準に載せています。

\* 仕入れの都合により、メニューが変更になることがあります。ご了承下さい。

\* パン粉は、卵・乳製品を含まないものを使用しています。

\* 赤味噌と白味噌は小麦を含まない味噌を使用しています。

\* 18:30のおやつはソフト塩せんべい・サクッとあられ・芋けんぴ・きな粉餅せんべいを提供しています。