

# 🌸10月 給食献立表🌸

令和 2年

日曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	3才未満児 エネルギー 1日あたり	3才未満児 たんぱく質 1日あたり
1 木	中華丼 春雨ときゅうりの酢の物 チーズ	牛乳 ビスコ 牛乳 豆腐ドーナツ	・ぶたもも肉・ごういか ・普通牛乳・木綿豆腐 ・チーズ	・精白米・調合油・片栗粉 ・はるさめ・砂糖・むぎごま ・ごま油・ビスコ・薄力粉 ・三温糖	・ほくさい・たまねぎ・にんじん ・青ねぎ・乾しいたけ・きゅうり ・コーン粒・みかん缶詰	568kcal 1.1g	530kcal 0.9g
2 金	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き コールスローサラダ 豆腐のすまし汁	牛乳 マリービスケット 牛乳 マカロニきな粉	・若鶏もも肉・淡色辛みそ ・ロースハム・絹ごし豆腐 ・普通牛乳・きな粉	・精白米・いりごま・砂糖 ・マヨネーズ・ビスケット ・マカロニ	・キャベツ・にんじん・冷凍コーン ・えのきたけ・青ねぎ	588kcal 1.7g	518kcal 1.3g
3 土	牛乳 ロールパン		・普通牛乳	・ロールパン			
5 月	ごはん 揚げ餃子 いんげんのごまネーズ和え 大根とあげの味噌汁	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 カルピスの蒸しパン	・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳・乳酸菌飲料	・精白米・調合油・マヨネーズ ・いりごま ・アンパンマンビスケット ・ホットケーキミックス	・さやいんげん・にんじん・だいこん ・青ねぎ・黄桃缶	531kcal 1.4g	477kcal 1.1g
6 火	ごはん 豆腐とひじきのハンバーグ 里芋の炒り煮 玉ねぎの味噌汁	牛乳 パナナ 牛乳 たいやき	・ぶたひき肉・木綿豆腐 ・ひじき・鶏卵 ・淡色辛みそ・油揚げ ・普通牛乳	・精白米・パン粉 ・さといも・砂糖	・たまねぎ・にんじん・生しいたけ ・だいこん・カットわかめ・パナナ	596kcal 1.9g	505kcal 1.4g
7 水	さつまいもご飯 かれいの煮付け 豆腐とわかめのサラダ 麩とえのきの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 簡単ピザ	・絹ごし豆腐 ・かにかまぼこ ・淡色辛みそ・普通牛乳 ・ウインナーソーセージ ・フロセスチーズ	・精白米・さつまいも ・いりごま・砂糖・ごま油 ・きょうざの皮	・カットわかめ・きゅうり・レタス ・冷凍コーン・えのきたけ・青ねぎ ・りんご・トマトケチャップ・たまねぎ	565kcal 2.3g	468kcal 1.7g
8 木	ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根のサラダ 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 お子様せんべい 牛乳 りんご	・さば・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・いりごま・ごま油 ・お子様せんべい	・しょうが・切干しいたけ ・きゅうり・にんじん・なめこ ・青ねぎ・りんご	557kcal 1.7g	486kcal 1.5g
9 金	ボークカレー きゅうりとツナの酢の物 ヨーグルト	牛乳 パナナ 牛乳 とろけるぶりん	・ぶたもも肉 ・まくら油漬 ・ヨーグルト・普通牛乳 ・とろけるプリン	・精白米・じゃがいも ・カレールフ・砂糖	・たまねぎ・にんじん ・トマトケチャップ・きゅうり ・コーン・カットわかめ ・パナナ	642kcal 2.1g	584kcal 1.6g
12 月	ごはん ミートボール ハンサンスー 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 マナウエファア 牛乳 ジャムサンド	・ロースハム・木綿豆腐 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・はるさめ・砂糖 ・いりごま・ごま油 ・マナウエファア・食パン	・きゅうり・にんじん・カットわかめ ・青ねぎ・いちごジャム	549kcal 2.2g	438kcal 1.5g
13 火	ごはん 焼うどん 厚揚げと大根の味噌汁 キウイ	牛乳 ビスコ 牛乳 ふかし芋	・ぶたもも肉 ・削り節・生揚げ ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・うどん・調合油 ・ビスコ・さつまいも	・キャベツ・青ねぎ・だいこん ・カットわかめ・キウイフルーツ	560kcal 2.2g	461kcal 1.7g
14 水	ちらしずし 変わり金平 麩としめじの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 クラッカー	・しらす干し ・蒸しかまぼこ・凍り豆腐 ・グリーンピース・錦糸卵 ・でんぶ ・ぶたもも肉	・精白米・砂糖・しらす ・クラッカー	・にんじん・乾しいたけ・ごぼう ・ふなしめじ・青ねぎ・りんご	518kcal 2.8g	433kcal 2.0g
15 木	ごはん アジのムニエル 筑前煮 もやしとわかめの味噌汁	牛乳 マナウエファア 牛乳 蒸しパン	・あじ・若鶏もも肉 ・淡色辛みそ・普通牛乳	・精白米・薄力粉・有塩バター ・さといも ・生ももこんにゃく・調合油 ・砂糖・マナウエファア ・ホットケーキミックス	・にんじん・だいこん・れんこん ・ごぼう・乾しいたけ ・りょうこうもやし・カットわかめ ・レーズン	620kcal 2.1g	512kcal 1.6g
16 金	ごはん 酢豚 ほうれん草のナムル わかめスープ	牛乳 りんご 牛乳 人參フレンチトースト	・ぶたもも肉 ・普通牛乳・調整豆乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・砂糖・ごま油・いりごま ・食パン・有塩バター	・たまねぎ・にんじん・たけのこ ・青ピーマン・乾しいたけ ・トマトケチャップ・ほうれんそう ・りょうこうもやし・コーン ・カットわかめ・りんご	594kcal 2.0g	488kcal 1.5g
17 土	牛乳 ロールパン		・普通牛乳	・ロールパン			
19 月	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 切干大根の煮物 麩とわかめの味噌汁	牛乳 マリービスケット 牛乳 源氏パイ	・さんざけ・焼き竹輪 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・マヨネーズ・砂糖 ・ビスケット・げんじパイ	・たまねぎ・マッシュルーム水煮 ・切干しいたけ・にんじん ・カットわかめ・青ねぎ	611kcal 1.9g	546kcal 1.5g
20 火	三色丼 キャベツのごまネーズ和え 玉ねぎの味噌汁	牛乳 パナナ 牛乳 チーストースト	・鶏ひき肉・鶏卵 ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・普通牛乳 ・フロセスチーズ	・砂糖・調合油・ご飯 ・マヨネーズ・いりごま ・食パン	・しょうが・ほうれんそう・にんじん ・キャベツ・たまねぎ・カットわかめ ・パナナ	558kcal 2.3g	480kcal 1.7g
21 水	ごはん 鯖の味噌煮 ポテトサラダ 豆腐とわかめのすまし汁	牛乳 りんご 牛乳 おはぎ	・さば・淡色辛みそ ・ロースハム・木綿豆腐 ・普通牛乳・きな粉	・精白米・砂糖・片栗粉 ・じゃがいも・マヨネーズ ・もち米・あずき	・しょうが・きゅうり・にんじん ・レタス・カットわかめ・青ねぎ ・りんご	726kcal 1.8g	582kcal 1.3g
22 木	エビピラフ チキンナゲット フロッコリー 白菜スープ	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 雪の宿	・むきえび ・チキンナゲット ・ベーコン・普通牛乳 ・雪の宿	・精白米・有塩バター・調合油 ・はるさめ ・アンパンマンビスケット	・フロッコリー・ほくさい・たまねぎ ・にんじん	520kcal 1.8g	466kcal 1.3g
23 金	ごはん 白身魚の五目とろみ煮 きゅうりとちりめんの酢の物 じゃが芋と長ネギの味噌汁	牛乳 りんご 牛乳 スイートポテト	・たら・蒸しかまぼこ ・しらす干し・淡色辛みそ ・普通牛乳・鶏卵	・精白米・薄力粉・調合油 ・砂糖・片栗粉・じゃがいも ・さつまいも・有塩バター	・青ピーマン・たまねぎ・にんじん ・冷凍コーン・きゅうり ・カットわかめ・長ねぎ・りんご	590kcal 2.1g	481kcal 1.5g
24 土	豚丼 チーズ	牛乳 ビスコ 牛乳 ぱりんこ	・ぶたもも肉 ・フロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖・ビスコ	・たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが	429kcal 18.2g	397kcal 1.1g
26 月	ごはん 鮭の塩焼き 鶏肉と里芋の煮物 もやしとあげの味噌汁	牛乳 マナウエファア 牛乳 マリービスケット	・さんざけ・若鶏もも肉 ・油揚げ・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米・さといも・砂糖 ・マナウエファア ・ビスケット	・にんじん・さやいんげん ・りょうこうもやし・青ねぎ	599kcal 1.6g	495kcal 1.2g
27 火	ごはん ボークビーンズ 白菜のお浸し バイン缶	牛乳 パナナ 牛乳 わかめおにぎり	・ぶたもも肉・大豆水煮 ・かにかまぼこ・普通牛乳 ・わかめご飯の素	・精白米・じゃがいも・調合油 ・砂糖・いりごま	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム水煮 ・トマトケチャップ・ほくさい ・バインアップル缶詰・パナナ	554kcal 1.0g	474kcal 0.8g
28 水	《お誕生会》 赤飯 鶏肉のルウウェー風 ひじきとえのきのサラダ キャベツのスープ	牛乳 アンパンマンビスケット 牛乳 さつま芋と栗のタルト	・あずき ・若鶏ひき肉 ・ひじき・普通牛乳	・精白米・もち米・ごま塩 ・片栗粉・調合油・砂糖 ・マヨネーズ ・アンパンマンビスケット ・さつま芋と栗のタルト	・トマトケチャップ・えのきたけ ・冷凍コーン・きゅうり ・さやいんげん・キャベツ・青ねぎ	590kcal 1.5g	537kcal 1.2g
29 木	ごはん たらこスパゲティ 小松菜の煮びたし 豆腐とえのきの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 ふかし芋	・油揚げ・削り節 ・木綿豆腐・淡色辛みそ ・普通牛乳	・精白米 ・スパゲティ ・調合油・有塩バター・ビスコ ・さつまいも	・しその葉・ごまつな・えのきたけ ・青ねぎ	582kcal 2.1g	478kcal 1.6g
30 金	《ハロウィン献立》 ハヤシライス フロッコリーの白和え オレンジ	牛乳 マリービスケット 牛乳 かぼちゃのカップケーキ	・ぶたもも肉 ・グリーンピース ・ロースハム・木綿豆腐 ・普通牛乳・調整豆乳 ・ホイップクリーム	・精白米・ハヤシルフ・調合油 ・ごま・マヨネーズ・砂糖 ・ビスケット ・ホットケーキミックス ・オリーブ油	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム水煮 ・フロッコリー・オレンジ・かぼちゃ	701kcal 2.2g	630kcal 1.7g
31 土	牛丼 チーズ	牛乳 マナウエファア 牛乳 ぱりんこ	・牛もも肉・フロセスチーズ ・普通牛乳	・精白米・砂糖 ・マナウエファア	・たまねぎ		

※おやつの上段が午前のおやつ・下段は午後のおやつです。(午前のおやつは3歳未満児のみ)

※図で使用しているかまぼこ・ちくわ・ハム・ベーコンには卵を含まないものを ※食材の仕入れにより、献立が変更になる場合があります。