

10月 給食献立表

2020年

3歳児以上

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	(その他の食品)
1	木	五分つきごはん 鮭の味噌焼き 里芋の土佐煮 和風サラダ けんちん汁	さつまいも団子 ごぼうの素揚げ フルーツ (かき) 牛乳	べにざけ・まみそ かつお削り節 ちりめんじゃこ 鶏もも・絹ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	米・さといも 調合油・車糖 ごま油・さつまいも 白玉粉・かたくり粉 車糖	にんじん・きゅうり キャベツ・大根・ごぼう 根深ねぎ・かき	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
2	金	ふりかけごはん 豚肉しょうが焼き 大根の金平 いんげんのおかか 和え キャベツとわかめの 味噌汁	刻みのりおにぎり おしゃぶり昆布 フルーツ (バナ ナ) 牛乳	ふりかけ・豚もも ちりめんじゃこ かつお削り節 まみそ・塩ざけ 普通牛乳	米・調合油・ごま油 車糖	しょうが・大根・にんじん 青ピーマン さやいんげん・キャベツ わかめ・えのきたけ 焼きのり・ま昆布・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩
3	土	五分つきごはん 豆腐肉味噌がけ 青海苔粉ふきいも 華風和え 田舎汁	いもち 金時豆せんべい フルーツ (かき) 牛乳	絹ごし豆腐 鶏ひき肉・まみそ しらす干し うずら豆・普通牛乳	米・車糖 かたくり粉 じゃがいも 緑豆はるさめ ごま油・さといも 調合油 ぎょうざの皮	たまねぎ・にんじん しょうが・あおのり キャベツ・きゅうり・大根 にんじん・えのきたけ ごぼう・焼きのり・かき	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
5	月	納豆ごはん 豚肉のさつぱり煮 ごぼうの煮物 わかめの和え物 もやしの味噌汁	さつま芋あんのお はぎ 甘辛いりこ フルーツ (リン ゴ) 牛乳	糸引き納豆 しらす干し・豚もも 油揚げ・まみそ 煮干し・普通牛乳	米・車糖・調合油 ごま油・ごま さつまいも・車糖	こねぎ・しょうが・ごぼう キャベツ・きゅうり わかめ・だいずもやし たまねぎ・りんご	こいくちしょうゆ 穀物群・清酒・食塩
6	火	五分つきごはん サバのみそ煮 大根の土佐煮 拌三絲 きのこ汁	五平もち きゅうり漬け フルーツ (バナ ナ) 牛乳	まさば・まみそ かつお削り節 普通牛乳	米・車糖 緑豆はるさめ ごま油・米・ごま	しょうが・大根・にんじん きゅうり・キャベツ たまねぎ・生しいたけ ほうれんそう・ほんしめじ えのきたけ・ま昆布 バナナ	こいくちしょうゆ 穀物群・食塩
7	水	さつまいも御飯 高野豆腐のそぼろ 煮 ナスの味噌炒め もやしの和え物 切干大根の味噌汁	きなこおはぎ 味噌ポテト フルーツ (かき) 牛乳	凍り豆腐・豚ひき肉 まみそ・油揚げ きな粉・普通牛乳	米・さつまいも 車糖・調合油・ごま 車糖・じゃがいも 上新粉・かたくり粉	なす・ほうれんそう にんじん・だいずもやし しょうが・切干だいこん たまねぎ・かき	食塩 こいくちしょうゆ 清酒・本みりん
8	木	五分つきごはん かじきの味噌焼き 里芋の煮物 ひじき煮 豆腐ときのこのお つけ	ばつたら焼き 大豆の茶巾 フルーツ (かき) 牛乳	めかじき・まみそ 油揚げ 絹ごし豆腐・だいず 普通牛乳	米・さといも・車糖 調合油・上新粉 黒砂糖・ごま	梅干し・大根・ほしひじき にんじん・青ピーマン ほんしめじ・まいたけ ブルーネ・かき	こいくちしょうゆ 食塩
9	金	なめたけごはん 鶏の塩焼き さつまいもレーズ ン煮 もやしの海苔和え なすの味噌汁	だまご汁 高野豆腐せんべい フルーツ (リン ゴ) 牛乳	鶏もも・油揚げ まみそ・鶏もも 凍り豆腐・きな粉 普通牛乳	米・車糖 かたくり粉 さつまいも・ごま ごま油・車糖	えのきたけ・レモン 干しぶどう・レモン だいずもやし ほうれんそう・焼きのり しょうが・なす・たまねぎ ごぼう・根深ねぎ ほんしめじ・りんご	こいくちしょうゆ 穀物群・食塩
10	土	五分つきごはん 豆腐の照り焼き ごぼうのそぼろ煮 和風サラダ さつま汁	ブルー味噌の焼き おにぎり 餃子スティック フルーツ (バナ ナ) 牛乳	凍り豆腐 豚ひき肉 ちりめんじゃこ まみそ・きな粉 普通牛乳	米・かたくり粉 車糖・調合油 ごま油・さつまいも 米・ぎょうざの皮	こねぎ・ごぼう・にんじん きゅうり・キャベツ 乾しいたけ・根深ねぎ ブルーネ・バナナ	こいくちしょうゆ 穀物群・食塩
12	月	海苔の佃煮ご飯 赤魚のごまみそ煮 じゃが芋の肉味噌 煮 即席つけ 春雨とわかめのお つけ	ごはんせんべい (みどり) さつまいもの茶巾 フルーツ (リン ゴ) 牛乳	あごうだい・まみそ 鶏ひき肉 ちりめんじゃこ しらす干し・きな粉 普通牛乳	米・車糖・ごま じゃがいも・ごま油 普通はるさめ・米 調合油・さつまいも 車糖	焼きのり・根深ねぎ しょうが・キャベツ にんじん・きゅうり レモン・わかめ・あおのり りんご	こいくちしょうゆ 食塩
13	火	五分つきごはん 鶏の野菜焼き 大根と油揚げの煮 物 ねばねば和え ずまし汁	みたらしご飯 きゅうりの味噌漬 け フルーツ (かき) 牛乳	鶏もも・まみそ 油揚げ 洗きわり納豆 普通牛乳	米・ごま油・ごま 調合油・車糖・米 車糖・かたくり粉	青ピーマン・にんじん 大根・こまつな・キャベツ にんじん・えのきたけ 根深ねぎ・きゅうり・かき	こいくちしょうゆ 食塩
14	水	しめじ御飯 高野豆腐の煮物 さつまいもブルー ン煮 大根の和え物 キャベツの味噌汁	大豆そぼろのおに ぎり じゃこのカリカリ フルーツ (バナ ナ) 牛乳	油揚げ・凍り豆腐 しらす干し・まみそ だいず・じゃこ 普通牛乳	米・車糖 さつまいも・調合油 車糖・ごま	ほんしめじ・にんじん ブルーネ・レモン・大根 きゅうり・キャベツ にんじん・乾しいたけ たまねぎ・生しいたけ あおのり・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
28	水	しめじ御飯 高野豆腐の煮物 さつまいもブルー ン煮 大根の和え物 キャベツの味噌汁	みかんかん ジャガイモの大学 芋 フルーツ (バナ ナ) 牛乳	油揚げ・凍り豆腐 しらす干し・まみそ 普通牛乳	米・車糖 さつまいも・調合油 車糖・じゃがいも ごま	ほんしめじ・にんじん ブルーネ・レモン・大根 きゅうり・キャベツ にんじん・乾しいたけ たまねぎ・寒天 みかん飲料・バナナ	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群

☆今月の平均給与栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
781 kcal	24.6 g	16.4 g	257 mg	3.3 mg	180 μg	0.56 mg	0.36 mg	54 mg

献立は、材料の都合により変更になる場合があります。