

10月 給食献立表

2022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 15 29	土 土 土	五分つきごはん 豚肉のさっぱり煮 さつまいもの甘煮 ほうれん草のごま あえ じゃが芋の味噌汁	肉みそうどん 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	豚もも・煮みそ 豚のき肉 普通牛乳	米・砂糖・調合油 さつまいも・ごま じゃがいも 干しうどん かたくり粉	しょうが・レモン ほうれんそう・にんじん キャベツ・たまねぎ わかめ・青ピーマン りんご	穀物群 こいくちしょうゆ 清酒・食塩 本みりん
3 17 31	月 月 月	ふりかけごはん 赤魚の煮付け 梅煮ごぼう キャベツのおひた し 切干大根の味噌汁	かぼちゃ蒸しパン (米粉) 牛乳 フルーツ (かき)	ふりかけ あごうだい しらす干し かつお削り節 油揚げ・煮みそ 豆乳・普通牛乳	米・砂糖・米粉 調合油	しょうが・ごぼう 刻み昆布・梅干し にんじん・キャベツ 切干しだいこん たまねぎ・西洋かぼちゃ かき	こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
4 18	火 火	五分つきごはん 高野豆腐のそぼろ 煮 かぼちゃレーズン 煮 もやしのごま和え まきの汁	味噌たんぼ 牛乳 フルーツ (パナ ナ)	煮り豆腐・豚のき肉 煮みそ・普通牛乳	米・砂糖・ごま・米	日本かぼちゃ 干しぶどう だいずもやし・にんじん きゅうり・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 バナナ	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩
5 19	水 水	さつまいも御飯 豚のおろし煮 里芋の煮物 ねばねば和え なすの味噌汁	豆腐と人参の米粉 ドーナツ 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	豚もも 焼きうなぎ 油揚げ・煮みそ 絹ごし豆腐 普通牛乳	米・さつまいも 調合油・砂糖 さといも・米粉	ごねぎ・大根・にんじん こまつな・キャベツ・なす たまねぎ・ほうれんそう にんじん・りんご	食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
6 20	木 木	五分つきごはん さんまの塩焼き 大根の豚バラ煮 ブロッコリーじゃ こ和え かぼちゃの味噌汁	ゆかりおにぎり きゅうりの味噌漬 け 牛乳 フルーツ (かき)	さんま・豚もも かつお削り節 ちりめんじゃこ 煮みそ・普通牛乳	米・砂糖・米	大根・ブロッコリー 日本かぼちゃ・たまねぎ えのきたけ・わかめ きゅうり・かき	食塩 こいくちしょうゆ 清酒・みりん ゆかり
7 21	金 金	海苔の佃煮ご飯 鶏の照り焼き 粉ふきいも キャベツの青海苔 和え 春雨のおつゆ	芋玉 牛乳 フルーツ (パナ ナ)	豚もも・普通牛乳	米・砂糖 じゃがいも 普通はるきめ さつまいも・上新粉 調合油	焼きのり・しょうが ほうれんそう・にんじん キャベツ・あおのり バナナ	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒 食塩
8 22	土 土	五分つきごはん 豚肉しょうが焼き さつまいもレーズ ン煮 小松菜のおひたし 大根の味噌汁	きなこおはぎ 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	豚もも かつお削り節 油揚げ・煮みそ きな粉・普通牛乳	米・調合油 さつまいも・砂糖 砂糖	しょうが・干しぶどう レモン・こまつな にんじん・キャベツ 大根・りんご	本みりん・清酒 こいくちしょうゆ 食塩
11 25	火 火	五分つきごはん まきのこカレー (秋) ブロッコリー わかめのおつゆ	恐竜の卵 牛乳 フルーツ (パナ ナ)	豚もも・豆乳 普通牛乳	米・調合油・白玉粉 黒砂糖	しょうが・にんにく えのきたけ・ふなめじ まいたけ・トマト缶詰 たまねぎ・にんじん ブロッコリー・わかめ 根菜ねぎ 2(1-1)缶詰・バナナ	カレーウ・食塩 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
12	水	納豆ごはん さんまの梅煮 青海苔粉ふきいも キャベツの甘酢和 え 白菜の味噌汁	高野豆腐せんべい 黒糖トマト 牛乳 フルーツ (リン ゴ)	糸引き納豆 しらす干し・さんま 油揚げ・煮みそ 煮り豆腐・きな粉 普通牛乳	米・砂糖 じゃがいも・ごま油 砂糖・黒砂糖	ごねぎ・梅干し・しょうが あおのり・キャベツ にんじん・にんじん はくさい・乾しいたけ トマト・りんご	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群
13 27	木 木	五分つきごはん 豆腐肉味噌がけ さつまいもブルー ン煮 もやしの海苔和え かぼちゃのおつゆ	黒ごまおはぎ 牛乳 フルーツ (かき)	絹ごし豆腐 豚のき肉・煮みそ 普通牛乳	米・砂糖 かたくり粉 さつまいも・ごま ごま油・砂糖	たまねぎ・にんじん しょうが・ブルー ン レモン・だいずもやし ほうれんそう・焼きのり 日本かぼちゃ・かき	こいくちしょうゆ 清酒・本みりん 食塩
14 28	金 金	わかめごはん [塩] 鮭の風味焼き 大根の金平 ほうれん草のお浸 し 油揚げとえのきの 味噌汁	さつま芋もち 牛乳 フルーツ (パナ ナ)	べにざけ ちりめんじゃこ かつお削り節 油揚げ・煮みそ 普通牛乳	米・ごま・ごま油 砂糖・さつまいも かたくり粉・ごま 調合油	わかめ・根深ねぎ・大根 にんじん・青ピーマン ほうれんそう・キャベツ えのきたけ・にんじん バナナ	食塩 こいくちしょうゆ
24	月	ふりかけごはん 鶏肉のみそ焼き 南瓜の甘煮 華風和え もやしのおつゆ	米粉きな粉蒸しパ ン 牛乳 フルーツ (かき)	ふりかけ・鶏もも 煮みそ・しらす干し きな粉・豆乳 普通牛乳	米・調合油・ごま 砂糖・緑豆はるきめ ごま油・米粉 なたね油	日本かぼちゃ・にんじん キャベツ・きゅうり だいずもやし ほうれんそう・焼きのり えのきたけ・根深ねぎ かき	食塩・穀物群 こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
26	水	納豆ごはん さんまの梅煮 青海苔粉ふきいも キャベツの甘酢和 え 白菜の味噌汁	寒天ゼリ(リン ゴ) 大学イモ 牛乳	糸引き納豆 しらす干し・さんま 油揚げ・煮みそ 普通牛乳	米・砂糖 じゃがいも・ごま油 砂糖・さつまいも 調合油・ごま	ごねぎ・梅干し・しょうが あおのり・キャベツ にんじん・にんじん はくさい・乾しいたけ 寒天・りんご飲料	こいくちしょうゆ 食塩・穀物群

☆今月の平均給食と栄養量☆

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
706 kcal	22.8 g	15.6 g	235 mg	2.9 mg	177 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。