

給食だより 10月

えびす保育園

ふちえびす保育園

ひこえびす保育園

おやつのとり方を考えましょう

子どもは、体が小さく消化器官も未熟なため、必要なエネルギーや栄養素を1日3日の食事摂ることができません。おやつは楽しみだけでなく、食事の一部という立派な役割があります。

★心がけたいおやつのルール

①時間帯を決める

おやつを摂る時間を決めて、食事に影響しないようにしましょう。

②回数や量

1日1~2回が目安です。1回の量は100~150キロカロリーが適当です。

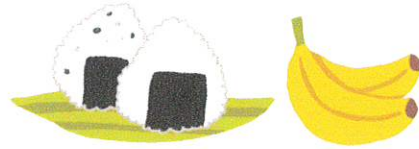
例) バナナ1本、おにぎり1個など

③内容は？

「おやつ」=「おかし」ではなく、果物や牛乳、乳製品（ヨーグルトやチーズ）、いも類（さつまいもやじゃがいも）などを取り入れ、カルシウムやビタミン、食物繊維など栄養を調える内容にしましょう。

○おやつを摂らなくてもいい？

昼食から夕食まで6時間ほどあいてしまうと、子どもはおなかが空きすぎてしまいます。おなかが空きすぎると早食いになることもあるため、夕食をゆっくり味わって食べるためにも少しおなかが満たされていたほうが良いです。



市販のおやつとの付き合い方

①おやつ選びのポイントは？

甘くないビスケットやせんべいなどがおすすめです。油脂の多い洋菓子やチョコレート類、砂糖の多い和菓子は血糖値が下がりにくく、食事に響く可能性もあるため、できるだけ避けましょう。また喉に詰まらせる恐れのあるもの（こんにゃくゼリー、ガム、飴、おもちゃなど）は噛む力が未熟な間は危険です。

②ケーキやチョコレートはダメ？

あげても大丈夫ですが、砂糖の甘さは子供が大好きな味でクセになりやすく、たくさん欲しがります。強い甘さに慣れると、食材のもつ繊細な甘みを感じにくくなるので、味覚の発達のためにもあげる時期はなるべく遅らせる方がおすすめです。あげる場合は、「チョコは1日1粒まで」「ケーキはお誕生日の日だけ」など、量や約束事を決めるのもよいでしょう。

2024年

10月 給食献立表

離乳初期

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	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・大根	水・だし・だし
2	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	ブロッコリー・たまねぎ	水・だし
3	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・ほうれんそう	だし・だし
4	金	おかゆ 煮物 ふかし芋			精白米・じゃがいも	にんじん・大根	水・精製塩・だし
5	土	雑炊			精白米	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	水・だし
7	月	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし
8	火	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	大根・にんじん	水・だし
9	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ほうれんそう	水・だし・だし
10	木	おかゆ 茹でブロッコリー 煮物			精白米	ブロッコリー・にんじん・はくさい	水・精製塩・だし
11	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	たまねぎ・キャベツ	だし・だし
15	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし
16	水	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん	たまねぎ・はくさい	だし
17	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし・だし
18	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
21	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・こまつな	水・だし
22	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	キャベツ・たまねぎ	水・だし・だし
23	水	おかゆ 茹でブロッコリー 煮物			精白米・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ	水・精製塩・だし
24	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・キャベツ	だし・だし
25	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	かぼちゃ・たまねぎ	水・だし
28	月	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし
29	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・だし
30	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし
31	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・はくさい	だし・だし

10月 給食献立表

2024年

離乳中後期

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	火	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・大根	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
2	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	ブロッコリー・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
3	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・ほうれんそう	だし・うすくちしょうゆ・だし
4	金	おじや(鮭) 煮物 ふかし芋		鮭 骨なし切身	精白米・じゃがいも	にんじん・大根	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
5	土	雑炊 すまし汁		鮭 骨なし切身	精白米	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー	水・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
7	月	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
8	火	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	大根・にんじん	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
9	水	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ほうれんそう	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
10	木	おじや(鮭) 茹でブロッコリー 煮物		鮭 骨なし切身	精白米	ブロッコリー・にんじん・はくさい	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
11	金	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	たまねぎ・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ・だし
15	火	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
16	水	煮込みうどん 煮魚 煮物		かれい切身	うどん・上白糖	たまねぎ・はくさい	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ
17	木	おかゆ 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	精白米	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし・だし・うすくちしょうゆ
18	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
21	月	おかゆ 煮魚 煮物 みそ汁		かれい切身・みそ	精白米・上白糖	にんじん・こまつな	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
22	火	おかゆ 煮奴 煮物 みそ汁		絹ごし豆腐・みそ	精白米	キャベツ・たまねぎ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
23	水	おじや(鮭) 茹でブロッコリー 煮物		鮭 骨なし切身	精白米・じゃがいも	ブロッコリー・たまねぎ	水・精製塩・だし うすくちしょうゆ
24	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん・上白糖	にんじん・キャベツ	だし・うすくちしょうゆ・だし
25	金	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	かぼちゃ・たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
28	月	おかゆ 煮魚 煮物 すまし汁		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・ブロッコリー	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし
29	火	おかゆ 煮奴 煮物 すまし汁		絹ごし豆腐	精白米	にんじん・キャベツ	水・だし・だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし
30	水	おかゆ 煮魚 煮物		かれい切身	精白米・上白糖	にんじん・キャベツ	水・こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ
31	木	煮込みうどん 煮奴 煮物		絹ごし豆腐	うどん	にんじん・はくさい	だし・うすくちしょうゆ・だし

10月 給食献立表

2024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	(その他の食品)	エネルギー たんぱく質
1	火	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の中華和え すまし汁(大根)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 鶏卵	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・ほうれん草 スイートコーン・大根・青ねぎ	みかん缶詰・水 こいくちしょうゆ・本みりん だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	413 kcal 16.1 g
2	水	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ ミートボール	米菓(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・きなこ	米菓・ロールパン・じゃがいも なたね油・有塩バター・薄力粉 マカロニ・上白糖	たまねぎ・にんじん・スイートコーン ブロッコリー	食塩・だし・ごまドレッシング ミートボール	479 kcal 19.9 g
3	木	あんかけうどん かぼちゃの煮物 白菜のツナ和え	りんご(朝) 牛乳(朝) ウエハース(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ ライトツナ油漬フレーク・ミロ 低脂肪乳	うどん・かたくり粉・上白糖 ウエハース	りんご・にんじん・たまねぎ ほうれん草・かぼちゃ・はくさい	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・水・ほんだし 本みりん	400 kcal 15.9 g
4	金	カレーライス 大根サラダ チキンナゲット	フルーツ(パイナップル) 牛乳(朝) りんごゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・じゃがいも・なたね油 上白糖	たまねぎ・にんじん・大根・きゅうり 寒天・りんご飲料	パイナップル缶詰 カレールー ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット・麦茶	414 kcal 15.4 g
5	土	牛丼 すまし汁(麩、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	マンナビスケット・精白米 上白糖・うずまき麺・米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	469 kcal 13.6 g
7	月	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 すまし汁(なめこ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・たらこ油揚げ ヨーグルト	マンナウエハース・精白米 薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖 コーンフレーク・イチゴジャム	切り干しだいご・にんじん・なめこ カットわかめ	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし・麦茶	431 kcal 19.2 g
8	火	米飯 筑前煮 酢の物 みそ汁(豆腐)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・焼き竹輪 かつお削り節・ソフト豆腐 みそ	精白米・さといも・上白糖 いりごま・フライドポテト 植物油	ごぼう・にんじん・しいたけ・大根 きゅうり・わかめ・キャベツ たまねぎ	みかん缶詰・水 こいくちしょうゆ・穀物酢・食塩 こんぶだし・ほんだし	489 kcal 19.9 g
9	水	米飯 チャップチェ ほうれん草の中華和え オクラスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	米菓・精白米・はるさめ 上白糖・いりごま・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	にんじん・青ピーマン・太もやし たまねぎ・ほうれん草 スイートコーン・オクラ・カットわかめ	水・だし・うすくちしょうゆ	473 kcal 15.4 g
10	木	中華丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 木綿豆腐・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・いりごま ごま油・サブレ	りんご・はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・青ねぎ	うすくちしょうゆ・精製塩・だし	448 kcal 15.7 g
11	金	ミートソースパゲティ コールスローサラダ スープ(はくさい、しめじ)	フルーツ(パイナップル) 牛乳(朝) バナナ蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・マヨネーズ 蒸しパンMIX粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・はくさい ぶなしめじ・パセリ・バナナ	パイナップル缶詰 ミートソース・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩	448 kcal 16.1 g
15	火	麻婆丼(玄米ご飯) ほうれん草の中華和え わかめスープ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) バナナサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・ミロ・低脂肪乳	マンナビスケット・精白米 発芽玄米・なたね油・上白糖 ごま油・パフパイ	しいたけ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・スイートコーン カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・だし 精製塩	472 kcal 16.4 g
16	水	和風スパゲティ ブロッコリーのごま和え 白菜のスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン・鶏卵	米菓・スパゲティ・いりごま 上白糖・食パン	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ ブロッコリー・にんじん・はくさい	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ 食塩・うすくちしょうゆ	409 kcal 16.7 g
17	木	焼きとり丼 白菜のツナ和え みそ汁(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ソフト豆腐・みそ	精白米・上白糖・米菓	りんご・たまねぎ・はくさい・にんじん 青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし・水 こんぶだし	445 kcal 16.7 g
18	金	ハヤシライス キャベツのサラダ チキンナゲット	パイナップル(朝) 牛乳(朝) お惣ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・なたね油・上白糖・麩 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	パイナップル缶詰 ハヤシルー・ケチャップ ごまドレッシング チキンナゲット	500 kcal 17.1 g
21	月	米飯 カレイの照り焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(なめこ、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かかれい切身・みそ	マンナウエハース・精白米 なたね油・上白糖	ごまつな・にんじん・なめこ カットわかめ・りんご	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	332 kcal 18.5 g
22	火	玄米ご飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え みそ汁(キャベツ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ウエハース(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛モモスライス みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・じゃがいも なたね油・ウエハース	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・ほうれん草・焼きのり キャベツ	みかん缶詰・水・しらたき こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	428 kcal 17.6 g
23	水	親子丼 ひじき煮 みそ汁(じゃがいも)	りんご(朝) 牛乳(朝) セサミトースト 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 油揚げ・大豆・みそ	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・食パン 有塩バター・いりごま	りんご・たまねぎ・にんじん しいたけ・青ねぎ・ほしひじき 太もやし	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	492 kcal 19.8 g
24	木	ちゃんぽん しゅうまい ブロッコリーの中華和え	米菓(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・調整豆乳 しゅうまい	米菓・中華めん・なたね油 上白糖・ビスケット	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ・穀物酢	454 kcal 19.7 g
25	金	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	パイナップル(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 植物油・マカロニ・マヨネーズ	ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ・寒天・オレノジージュース	パイナップル缶詰・水・食塩 こしょう・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩・みかん缶詰・麦茶	494 kcal 15.7 g
28	月	玄米ご飯 さばの煮つけ ブロッコリーのツナ和え すまし汁(麩、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・さば青無切身 ライトツナ油漬フレーク・ミロ 低脂肪乳	マンナビスケット・精白米 発芽玄米・上白糖・うずまき麺 ポップコーン	ブロッコリー・にんじん・カットわかめ	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	476 kcal 23.0 g
29	火	牛丼 酢の物 雷汁	バナナ(朝) 牛乳(朝) ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス 木綿豆腐・みそ ライトツナ油漬フレーク	精白米・上白糖・ごま油 食パン・マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう 青ねぎ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・こんぶだし・ほんだし	522 kcal 20.8 g
30	水	ロールパン マカロニグラタン キャベツのサラダ オニオンスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) パンブキンケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ 鶏卵	米菓・ロールパン・マカロニ ホットケーキミックス・上白糖 なたね油	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん かぼちゃ	ホワイトソース ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	455 kcal 16.9 g
31	木	わかめうどん 白菜のおかか和え 里芋のそぼろ煮	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・蒸しかまぼこ 花かつお・鶏ひき肉	うどん・上白糖・さといも パフパイ	りんご・カットわかめ・青ねぎ はくさい・にんじん	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	387 kcal 12.7 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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
449 kcal	17.3 g	14.8 g	65.6 g	325 mg	2.0 mg	170 μg	0.26 mg	0.42 mg	21 mg

10月 給食献立表

2024年

3歳未満児

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)	エネルギー たんぱく質
1	火	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の中華和え すまし汁(大根)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ホットケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 鶏卵	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・ほうれん草 スイートコーン・大根・青ねぎ	みかん缶詰・水 こいくちしょうゆ・本みりん だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	413 kcal 16.1 g
2	水	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ ミートボール	米菓(朝) 牛乳(朝) マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・きなこ	米菓・ロールパン・じゃがいも なたね油・有塩バター・薄力粉 マカロニ・上白糖	たまねぎ・にんじん・スイートコーン ブロッコリー	食塩・だし・ごまドレッシング ミーボール	479 kcal 19.9 g
3	木	あんかけうどん かぼちゃの煮物 白菜のツナ和え	りんご(朝) 牛乳(朝) ウエハース(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 油揚げ ライトツナ油漬フレーク・ミロ 低脂肪乳	うどん・かたくり粉・上白糖 ウエハース	りんご・にんじん・たまねぎ ほうれん草・かぼちゃ・はくさい	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・水・ほんだし 本みりん	400 kcal 15.9 g
4	金	カレーライス 大根サラダ チキンナゲット	フルーツ(パイナップル) 牛乳(朝) りんごゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・じゃがいも・なたね油 上白糖	たまねぎ・にんじん・大根・きゅうり 寒天・りんご飲料	パイナップル缶詰 カレーウ ノンオイル青じそドレッシング チキンナゲット・麦茶	414 kcal 15.4 g
5	土	牛丼 すまし汁(麩、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	マンナビスケット・精白米 上白糖・うすまぎ・米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	469 kcal 13.6 g
7	月	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 すまし汁(なめこ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・たら・油揚げ ヨーグルト	マンナウエハース・精白米 薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖 コーンフレーク・イチゴジャム	切干しいたけ・にんじん・なめこ カットわかめ	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし・麦茶	431 kcal 19.2 g
8	火	米飯 筑前煮 酢の物 みそ汁(豆腐)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) フライドポテト 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・焼き竹輪 かつお削り節・ソフト豆腐 みそ	精白米・さといも・上白糖 いりごま・フライドポテト 醤油油	ごぼう・にんじん・しいたけ・大根 きゅうり・わかめ・キャベツ たまねぎ	みかん缶詰・水 こいくちしょうゆ・穀物酢・食塩 こんぶだし・ほんだし	489 kcal 19.9 g
9	水	牛丼 すまし汁(麩、わかめ)	米菓(朝) 牛乳(朝) ジャムサンド 牛乳(3時)	普通牛乳・牛バラ肉	米菓・精白米・はるさめ 上白糖・いりごま・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	にんじん・青ピーマン・太もやし たまねぎ・ほうれん草 スイートコーン・オクラ・カットわかめ	水・だし・うすくちしょうゆ	473 kcal 15.4 g
10	木	中華丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) サブレ(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 木綿豆腐・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・いりごま ごま油・サブレ	りんご・はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・青ねぎ	うすくちしょうゆ・精製塩・だし	448 kcal 16.7 g
11	金	ミートソースパゲティ コールスローサラダ スープ(はくさい、しめじ)	フルーツ(パイナップル) 牛乳(朝) バナナ蒸しパン 牛乳(3時)	普通牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉	スパゲティ・マヨネーズ 蒸しパンMIX粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・はくさい ぶなしめじ・パセリ・バナナ	パイナップル缶詰 ミートソース・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩	448 kcal 16.1 g
15	火	麻婆丼(玄米ご飯) ほうれん草の中華和え わかめスープ	ビスケット(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 ミロミルク(3時)	普通牛乳・豚ひき肉 木綿豆腐・ミロ・低脂肪乳	マンナビスケット・精白米 発芽玄米・なたね油・上白糖 ごま油・パフパイ	しいたけ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・スイートコーン カットわかめ	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・だし・だし 精製塩	472 kcal 16.4 g
16	水	和風スパゲティ ブロッコリーのごま和え 白菜のスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・ベーコン・鶏卵	米菓・スパゲティ・いりごま 上白糖・食パン	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ ブロッコリー・にんじん・はくさい	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんにくおろし・kkコンソメ 食塩・うすくちしょうゆ	409 kcal 16.7 g
17	木	焼きとり丼 白菜のツナ和え みそ汁(豆腐)	りんご(朝) 牛乳(朝) 米菓(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ソフト豆腐・みそ	精白米・上白糖・米菓	りんご・たまねぎ・はくさい・にんじん 青ねぎ	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・水 こんぶだし	445 kcal 16.7 g
18	金	ハヤシライス キャベツのサラダ チキンナゲット	パイナップル(朝) 牛乳(朝) お麩ラスク 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス	精白米・なたね油・上白糖・麩 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	パイナップル缶詰 ハヤシルウ・ケチャップ ごまドレッシング チキンナゲット	500 kcal 17.1 g
21	月	米飯 カレイの照り焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(なめこ、わかめ)	ウエハース(朝) 牛乳(朝) りんご(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・かかれい切身・みそ	マンナウエハース・精白米 なたね油・上白糖	こまつな・にんじん・なめこ カットわかめ・りんご	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	332 kcal 18.5 g
22	火	玄米ご飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え みそ汁(キャベツ)	みかん缶詰(朝) 牛乳(朝) ウエハース(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・牛モモスライス みそ・ミロ・低脂肪乳	精白米・発芽玄米・じゃがいも なたね油・ウエハース	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・ほうれん草・焼きのり キャベツ	みかん缶詰・水・しらたき こいくちしょうゆ・こんぶだし ほんだし	428 kcal 17.6 g
23	水	親子丼 ひじき煮 みそ汁(じゃがいも)	りんご(朝) 牛乳(朝) セサミトースト 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 油揚げ・大豆・みそ	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・食パン 有塩バター・いりごま	りんご・たまねぎ・にんじん しいたけ・青ねぎ・ほしひじき 太もやし	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	492 kcal 19.8 g
24	木	ちゃんぽん しゅうまい ブロッコリーの中華和え	米菓(朝) 牛乳(朝) ビスケット(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・豚ももスライス 蒸しかまぼこ・調製豆乳 しゅうまい	米菓・中華めん・なたね油 上白糖・ビスケット	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ・穀物酢	454 kcal 19.7 g
25	金	【お誕生日メニュー】 米飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	パイナップル(朝) 牛乳(朝) オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホットクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 醤油油・マカロニ・マヨネーズ ヤクルト	ミックスベジタブル・たまねぎ パセリ・寒天・オレンジジュース	パイナップル缶詰・水・食塩 こしょう・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩・みかん缶詰・麦茶	494 kcal 15.7 g
28	月	玄米ご飯 さばの煮つけ ブロッコリーのツナ和え すまし汁(麩、わかめ)	ビスケット(朝) 牛乳(朝) ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	普通牛乳・さば骨無切身 ライトツナ油漬フレーク・ミロ 低脂肪乳	マンナビスケット・精白米 発芽玄米・上白糖・うすまぎ ポップコーン	ブロッコリー・にんじん・カットわかめ	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	476 kcal 23.0 g
29	火	牛丼 酢の物 電汁	バナナ(朝) 牛乳(朝) ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	普通牛乳・牛モモスライス 木綿豆腐・みそ ライトツナ油漬フレーク	精白米・上白糖・ごま油 食パン・マヨネーズ	バナナ・たまねぎ・しょうが キャベツ・きゅうり・にんじん・ごぼう 青ねぎ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・こんぶだし・ほんだし	522 kcal 20.8 g
30	水	ロールパン マカロニグラタン キャベツのサラダ オニオンスープ	米菓(朝) 牛乳(朝) パンパンキンケーキ 牛乳(3時)	普通牛乳・鶏もも肉・チーズ 鶏卵	米菓・ロールパン・マカロニ ホットケーキミックス・上白糖 なたね油	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん かぼちゃ	ホワイトソース ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	455 kcal 16.9 g
31	木	わかめうどん 白菜のおかか和え 里芋のそぼろ煮	りんご(朝) 牛乳(朝) パイ菓子 牛乳(3時)	普通牛乳・蒸しかまぼこ 花かつお・鶏ひき肉	うどん・上白糖・さといも パフパイ	りんご・カットわかめ・青ねぎ はくさい・にんじん	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	387 kcal 12.7 g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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
449 kcal	17.3 g	14.8 g	65.6 g	325 mg	2.0 mg	170 μg	0.26 mg	0.42 mg	21 mg

10月 給食献立表

2024年

3歳以上児

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)	エネルギー たんぱく質
1	火	玄米ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草の中華和え すまし汁(大根)	ホットケーキ 牛乳(3時)	豚ももスライス・鶏卵 普通牛乳	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・ホトケキックス	にんじん・たまねぎ・しょうが インゲン・ほうれん草 スイートコーン・大根・青ねぎ	水・こいくちしょうゆ・本みりん だし・うすくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	478 kcal 19.3 g
2	水	ロールパン クリームシチュー ブロッコリーサラダ ミートボール	マカロニあべかわ(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳・きなこ	ロールパン・じゃがいも なたね油・有塩バター・薄力粉 マカロニ・上白糖	たまねぎ・にんじん・スイートコーン ブロッコリー	食塩・だし・ごまドレッシング ミートボール	536 kcal 23.7 g
3	木	あんかけうどん かぼちゃの煮物 白菜のツナ和え	ウエハース(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス・油揚げ ライトツナ油漬フレーク・ミロ 低脂肪乳	うどん・かたくり粉・上白糖 ウエハース	にんじん・たまねぎ・ほうれん草 かぼちゃ・はくさい	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・水・ほんだし 本みりん	447 kcal 19.7 g
4	金	カレーライス 大根サラダ チキンナゲット	りんごゼリー(3時) 麦茶(3時)	牛モモスライス	精白米・じゃがいも・なたね油 上白糖	たまねぎ・にんじん・大根・きゅうり 寒天・りんご飲料	カレーウ ソイル青じそドレッシング チキンナゲット・麦茶	450 kcal 16.5 g
5	土	牛丼 すまし汁(麩、わかめ)	米菓(3時) 牛乳(3時)	牛バラ肉・普通牛乳	精白米・上白糖・うずまき麩 米菓	たまねぎ・しょうが・カットわかめ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 こんぶだし・ほんだし	516 kcal 15.5 g
7	月	米飯 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物 すまし汁(なめこ)	ヨーグルト(3時) 麦茶(3時)	たら・油揚げ・ヨーグルト	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 なたね油・上白糖 コーンフレーク・イチゴジャム	切干しだいこん・にんじん・なめこ カットわかめ	水・ケチャップ・だし うすくちしょうゆ・本みりん こんぶだし・ほんだし・麦茶	422 kcal 20.5 g
8	火	米飯 筑前煮 酢の物 みそ汁(豆腐)	フライドポテト 牛乳(3時)	鶏もも肉・焼き竹輪 かつお削り節・ソフト豆腐 みそ・普通牛乳	精白米・さといも・上白糖 いりごま・フライドポテト 調合油	ごぼう・にんじん・しいたけ・大根 きゅうり・わかめ・キャベツ たまねぎ	水・こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・こんぶだし・ほんだし	583 kcal 24.0 g
9	水	米飯 チャプチェ ほうれん草の中華和え オクラスープ	ジャムサンド 牛乳(3時)	牛バラ肉・普通牛乳	精白米・はるさめ・上白糖 いりごま・食パン イチゴジャム ブルーベリージャム	にんじん・青ピーマン・太もやし たまねぎ・ほうれん草 スイートコーン・オクラ・カットわかめ	水・だし・うすくちしょうゆ	527 kcal 18.1 g
10	木	中華丼(玄米ご飯) もやしナムル スープ(豆腐)	サブレ(3時) ミロミルク(3時)	豚ももスライス・木綿豆腐・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・いりごま ごま油・サブレ	はくさい・しいたけ・たまねぎ 太もやし・にんじん・きぬさや きゅうり・青ねぎ	うすくちしょうゆ・精製塩・だし	505 kcal 19.3 g
11	金	ミートソースパゲティ コールスローサラダ スープ(はくさい、しめじ)	バナナ蒸しパン 牛乳(3時)	牛ひき肉・豚ひき肉・普通牛乳	スパゲティ・マヨネーズ 蒸しパンMIX粉	たまねぎ・にんじん・グリーンピース キャベツ・きゅうり・はくさい ぶなしめじ・パセリ・バナナ	ミートソース・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩	507 kcal 18.9 g
15	火	麻婆丼(玄米ご飯) ほうれん草の中華和え わかめスープ	パイ菓子 ミロミルク(3時)	豚ひき肉・木綿豆腐・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・なたね油 上白糖・ごま油・パフパイ	しいたけ・たまねぎ・にんじん ほうれん草・スイートコーン カットわかめ	うすくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし・水 こんぶだし	510 kcal 19.2 g
16	水	和風スパゲティ ブロッコリーのごま和え 白菜のスープ	フレンチトースト(3時) 牛乳(3時)	ベーコン・普通牛乳・鶏卵	スパゲティ・いりごま・上白糖 食パン	たまねぎ・ぶなしめじ・青ねぎ ブロッコリー・にんじん・はくさい	ほんだし・こんぶだし こいくちしょうゆ にんじろ・kkコンソメ 食塩・うすくちしょうゆ	450 kcal 19.7 g
17	木	焼きとり丼 白菜のツナ和え みそ汁(豆腐)	米菓(3時) 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ソフト豆腐・みそ・普通牛乳	精白米・上白糖・米菓	たまねぎ・はくさい・にんじん 青ねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・ほんだし・水 こんぶだし	518 kcal 20.5 g
18	金	ハヤシライス キャベツのサラダ チキンナゲット	お麩ラスク 牛乳(3時)	牛モモスライス・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖・麩 マーガリン・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ きゅうり	ハヤシルー・ケチャップ ごまドレッシング チキンナゲット	595 kcal 20.8 g
21	月	米飯 カレーの照り焼き 小松菜の煮びたし みそ汁(なめこ、わかめ)	りんご(3時) 牛乳(3時)	かれい切身・みそ・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖	ごまつな・にんじん・なめこ カットわかめ・りんご	水・こいくちしょうゆ・本みりん しょうが・うすくちしょうゆ ほんだし・こんぶだし	339 kcal 21.6 g
22	火	玄米ご飯 肉じゃが ほうれん草の磯和え みそ汁(キャベツ)	ウエハース(3時) ミロミルク(3時)	牛モモスライス・みそ・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・じゃがいも なたね油・ウエハース	にんじん・たまねぎ・しいたけ インゲン・ほうれん草・焼きのり キャベツ	水・しらたき・こいくちしょうゆ こんぶだし・ほんだし	500 kcal 21.7 g
23	水	親子丼 ひじき煮 みそ汁(じゃがいも)	セサミトースト 牛乳(3時)	鶏もも肉・鶏卵・油揚げ・大豆 みそ・普通牛乳	精白米・なたね油・上白糖 じゃがいも・食パン 有塩バター・いりごま	たまねぎ・にんじん・しいたけ 青ねぎ・ほしひじき・太もやし	水・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こんぶだし	573 kcal 24.3 g
24	木	ちゃんぽん しゅうまい ブロッコリーの中華和え 【お誕生日メニュー】	ビスケット(3時) 牛乳(3時)	豚ももスライス・蒸しかまぼこ 調理豆乳・しゅうまい 普通牛乳	中華めん・なたね油・上白糖 ビスケット	太もやし・キャベツ・たまねぎ にんじん・スイートコーン・きぬさや ブロッコリー	だし・うすくちしょうゆ・穀物酢	506 kcal 23.5 g
25	金	米飯 チキンカツ マカロニサラダ オニオンスープ ヤクルト	オレンジゼリー(3時) 麦茶(3時)	鶏もも肉・鶏卵 ライトツナ油漬フレーク ヤクルト・ホイップクリーム	精白米・薄力粉・パン粉 乾燥 調合油・マカロニ・マヨネーズ	たまねぎ パセリ・寒天・オレンジジュース	水・食塩・こしょう・フレンチ白 kkコンソメ・うすくちしょうゆ 精製塩・みかん缶詰・麦茶	553 kcal 16.5 g
28	月	玄米ご飯 さばの煮つけ ブロッコリーのツナ和え すまし汁(麩、わかめ)	ポップコーン(3時) ミロミルク(3時)	さば骨無切身 ライトツナ油漬フレーク・ミロ 低脂肪乳	精白米・発芽玄米・上白糖 うずまき麩・ポップコーン	ブロッコリー・にんじん・カットわかめ	水・だし・こいくちしょうゆ しょうが・うすくちしょうゆ 本みりん・ほんだし こんぶだし	517 kcal 27.7 g
29	火	牛丼 酢の物 煎汁	ツナサンド(3時) 牛乳(3時)	牛モモスライス・木綿豆腐 みそ・ライトツナ油漬フレーク 普通牛乳	精白米・上白糖・ごま油 食パン・マヨネーズ	たまねぎ・しょうが・キャベツ きゅうり・にんじん・ごぼう・青ねぎ	水・本みりん・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 穀物酢・こんぶだし・ほんだし	577 kcal 25.0 g
30	水	ロールパン マカロニグラタン キャベツのサラダ オニオンスープ	パンキンケーキ 牛乳(3時)	鶏もも肉・普通牛乳・チーズ 鶏卵	ロールパン・マカロニ ホトケキックス・上白糖 なたね油	たまねぎ・ぶなしめじ・パセリ キャベツ・きゅうり・にんじん かぼちゃ	ホワイトソース ごまドレッシング・kkコンソメ うすくちしょうゆ・精製塩	506 kcal 20.2 g
31	木	わかめうどん 白菜のおかか和え 里芋のそぼろ煮	パイ菓子 牛乳(3時)	蒸しかまぼこ・花かつお 鶏ひき肉・普通牛乳	うどん・上白糖・さといも パフパイ	カットわかめ・青ねぎ・はくさい にんじん	水・うすくちしょうゆ・本みりん ほんだし・こいくちしょうゆ	438 kcal 15.1 g

★ 今月の平均給与栄養量 ★

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	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
502 kcal	20.5 g	16.3 g	72.6 g	293 mg	2.2 mg	194 μg	0.26 mg	0.42 mg	25 mg