

| 日 曜 | AMおやつ | 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 |
|------|-------------------------------|---------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1 火 | 牛乳 (延長) お茶 クラッカー | ご飯 さわらの西京焼き マカロニサラダ 味噌汁 | お茶 ヨーグルトケーキ | 牛乳・さわら・麦みそ・ベーコン・絹ごし豆腐・鶏卵・プレーンヨーグルト | 米・砂糖・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・薄力粉・無塩バター | きゅうり・にんじん・コーン・こまつな・たまねぎ・レモン果汁 |
| 2 水 | 野菜ジュース (延長) お茶 サブレ | ひじきと豆腐のそぼろ丼 キャベツと竹輪のサラダ じゃが芋の味噌汁 | 牛乳 きな粉バナナ | 牛乳・鶏ひき肉・豆腐・焼き竹輪・油揚げ・麦みそ・きな粉 | 米・油・砂糖・ごま油・じゃがいも | 乾ひじき・たまねぎ・にんじん・キャベツ・きゅうり・しめじ・もずく・バナナ・野菜ジュース |
| 3 木 | 牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子 | 麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のすまし汁 | 牛乳 ブルーベリー蒸しパン | 牛乳・豆腐・ぶたひき肉・麦みそ・板かまぼこ・鶏卵・豆乳 | 米・押麦・ごま油・砂糖・片栗粉・はるさめ・ホットケーキミックス | たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・りょくとうもやし・きゅうり・にんじん・チンゲンサイ・えのきたけ・ブルーベリージャム |
| 4 金 | 牛乳 (延長) お茶 ビスケット | ロールパン 照り焼きチキン ポテトサラダ 豆乳スープ | お茶 海苔しらすおにぎり | 牛乳・若鶏もも皮なし・ロースハム・豆乳・しらす | ロールパン・砂糖・油・じゃがいも・マヨドレ・米 | きゅうり・にんじん・冷凍ほうれんそう・にんじん・たまねぎ・味付けのり |
| 5 土 | 牛乳 (延長) お茶 クッキー | 牛丼 もやしのナムル かぼちゃスープ | 牛乳 ウエハース | 牛乳・牛ばら | 米・砂糖・ごま油・いりごま・鉄+コラーゲンウエハース(ココア) | たまねぎ・だいずもやし・にんじん・冷凍くりかぼちゃ・冷凍ほうれんそう |
| 7 月 | 牛乳 (延長) お茶 せんべい | ご飯 カレイの磯部焼き ブロッコリーとツナのサラダ なすの味噌汁 みかん缶 | お茶 バナナコーンフレーク | 牛乳・まがれい・ツナ缶・麦みそ | 米・マヨドレ・コーンフレーク・砂糖 | 青のり・ブロッコリー・にんじん・コーン缶(粒)・なす・チンゲンサイ・えのきたけ・みかん缶詰・バナナ |
| 8 火 | 牛乳 (延長) お茶 クラッカー | チャーハン ほうれん草のごま和え 中華風スープ | お茶 フライドポテト | 牛乳・ぶたもも(皮脂無)・むきえび・若鶏もも | 米・ごま油・いりごま・じゃがいも・油 | たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ほうれんそう・にんじん・りょくとうもやし・青ピーマン |
| 9 水 | りんごジュース (延長) お茶 サブレ | バターコーンライス ハンバーグ マカロニサラダ きのこスープ 梨 | ヤクルト ココアケーキ | 牛乳・牛ひき肉・ぶたひき肉・鶏卵・ロースハム・ヤクルト・豆乳 | 米・有塩バター・パン粉・油・マカロニ・スパゲティ・マヨドレ・ホットケーキミックス・砂糖 | コーン・たまねぎ・にんじん・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・エリンギ・冷凍くりかぼちゃ・梨・りんごジュース |
| 10 木 | みかんジュース (延長) お茶 パイ菓子 | ご飯 タンドリーチキン 卵の花炒り煮 小松菜のスープ | 牛乳 かぼちゃクッキー | 牛乳・鶏もも(皮なし)・プレーンヨーグルト・鶏ひき肉・粉おから・油揚げ | 米・砂糖・板こんにゃく・油・薄力粉・片栗粉・有塩バター | トマトケチャップ・にんじん・乾しいたけ・ほうれんそう・こまつな・たまねぎ・冷凍コーン・冷凍くりかぼちゃ・みかんジュース |
| 11 金 | 牛乳 (延長) お茶 ビスケット | スパゲティナポリタン きゅうりのフレンチサラダ コンソメスープ バナナ | お茶 鮭おにぎり | 牛乳・ベーコン・若鶏もも・さけ瓶詰 | マカロニ・スパゲティ・オリーブ油・砂糖・油・米 | たまねぎ・青ピーマン・マッシュルーム水煮缶・トマトケチャップ・きゅうり・にんじん・はくさい・バナナ |
| 12 土 | 牛乳 (延長) お茶 せんべい | あひだま丼 きゅうりとわかめの酢の物 すまし汁 | 牛乳 クッキー | 牛乳・油揚げ・鶏ひき肉・鶏卵 | 米・三温糖・チョイス | たまねぎ・にんじん・きゅうり・カットわかめ・冷凍ほうれんそう・だいこん・しめじ |
| 15 火 | 牛乳 (延長) お茶 クラッカー | 栗ご飯 さばの香味焼き もやしのごま和え 味噌汁 | 牛乳 小豆蒸しパン | 牛乳・さば・油揚げ・麦みそ | 米・くり甘露煮・くろごま・砂糖・ごま・蒸しパンミックス・三温糖・油・あずき | りょくとうもやし・にんじん・きゅうり・くりかぼちゃ・たまねぎ・青ねぎ |
| 16 水 | 牛乳 (延長) お茶 サブレ | ご飯 カレイのフライ 大豆とひじきの煮物 中華スープ | 牛乳 ジャムサンド | 牛乳・まがれい・鶏卵・大豆水煮缶詰・油揚げ・ぶたばら | 米・薄力粉・生パン粉・油・砂糖・ごま油・食パン | トマトケチャップ・乾ひじき・にんじん・はくさい・たまねぎ・青ねぎ・いちごジャム |

| 区分 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂 肪(g) | カルシウム(mg) | 鉄(mg) | ビタミンA(リチアル相当量:RE)(μg) | ビタミンB1(mg) | ビタミンB2(mg) | ビタミンC(mg) | 食物繊維(g) | 食塩相当量(g) |
|-------|-------------|----------|--------|-----------|-------|-----------------------|------------|------------|-----------|---------|----------|
| 1・2歳児 | 478 | 18 | 17 | 250 | 2.1 | 72 | 0.24 | 0.36 | 20 | 3.8 | 1.6 |
| 3歳以上児 | 514 | 21 | 18 | 211 | 2.3 | 65 | 0.28 | 0.37 | 25 | 4.7 | 1.7 |

令和6年

10月 給食献立表

| 日 曜 | AMおやつ | 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 |
|------|------------------------------|------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 17 木 | 牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子 | ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ | お茶 ふかし芋 | 牛乳・ぶた肉・かつお節・生揚げ・麦みそ | 米・砂糖・さつまいも | たまねぎ・ほうれんそう・にんじん・冷凍コーン・だいこん・しめじ・オレンジ |
| 18 金 | 牛乳 (延長) お茶 ビスケット | ご飯 山賊揚げ ビーフンサラダ 大平汁 | お茶 五平餅 | 牛乳・若鶏もも・ツナ缶・凍り豆腐・みそ | 米・片栗粉・油・ビーフン・マヨドレ・板こんにゃく・三温糖・なたね油 | にんにく・きゅうり・にんじん・ごぼう・乾しいたけ |
| 19 土 | 牛乳 (延長) お茶 クッキー | 焼きそば きゅうりと人参のごま和え わかめスープ | 牛乳 ビスコ | 牛乳・ぶた肉・かつお節・しらす干し | ビスコ・中華めん・ごま油・砂糖・いりごま | たまねぎ・キャベツ・にんじん・あおのり・きゅうり・にんじん・カットわかめ・りょくとうもやし |
| 21 月 | 牛乳 (延長) お茶 せんべい | 麦ご飯 具入り卵焼き ツナサラダ なすの味噌汁 | 牛乳 じゃがいももち | 牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・まぐろ水煮缶詰・油揚げ・麦みそ | 米・押麦・砂糖・マヨドレ・じゃがいも・片栗粉・なたね油 | たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ブロッコリー・きゅうり・なす・えのきたけ |
| 22 火 | 牛乳 (延長) お茶 クラッカー | ご飯 鶏のカレー焼き ひじきサラダ コンソメスープ みかん缶 | 牛乳 おからとゴマのケーキ | 牛乳・鶏もも(皮なし)・大豆水煮缶詰・ウインナーソーセージ・おから・鶏卵・豆乳 | 米・薄力粉・マヨドレ・砂糖・いりごま・ホットケーキミックス・くるごま・油 | 乾ひじき・キャベツ・にんじん・チンゲンサイ・黄パプリカ・たまねぎ・みかん缶詰 |
| 23 水 | ピーチジュース (延長) お茶 サブレ | 親子丼 カニかまサラダ すまし汁 | 牛乳 麩のラスク | 牛乳・鶏もも(皮なし)・鶏卵・かにかまぼこ・豆腐 | 米・釜焼き飯・無塩バター・グラニュー糖 | たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キャベツ・アスパラガス・カットわかめ・えのきたけ・ピーチジュース |
| 24 木 | 牛乳 (延長) お茶 ハイ菓子 | 黒糖パン 鮭のコーンクリーム焼き 豆腐サラダ トマトスープ | お茶 炊き込みおにぎり | 牛乳・さけ・豆腐・ベーコン・油揚げ | マヨドレ・食パン・砂糖・じゃがいも・米 | レタス・きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・ホールトマト・ごぼう・コーン |
| 25 金 | 牛乳 (延長) お茶 ビスケット | 菜飯 魚のムニエル カリフラワーサラダ 大豆スープ | 牛乳 チーズトースト | 牛乳・さわら・大豆・ベーコン・チーズ | 食パン・マヨドレ・米・バター・薄力粉 | カリフラワー・きゅうり・にんじん・たまねぎ・キャベツ・菜飯の素・ケチャップ |
| 26 土 | 牛乳 (延長) お茶 クッキー | ハヤシライス 粉ふきいも 野菜スープ | 牛乳 せんべい | 牛乳・ぶたもも(皮脂無) | せんべい・米・油・じゃがいも | たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・しめじ・グリーンピース・パセリ・キャベツ・エリンギ |
| 28 月 | 牛乳 (延長) お茶 せんべい | ご飯 さばの塩焼き 中華風サラダ かぼちゃの味噌汁 | 牛乳 大学芋 | 牛乳・さば・油揚げ・麦みそ | 米・砂糖・ごま油・さつまいも・なたね油・三温糖・いりごま | きゅうり・にんじん・だいずもやし・くりかぼちゃ・ほうれんそう・たまねぎ |
| 29 火 | スタミン (延長) お茶 クラッカー | 秋の炊き込みご飯 五目煮豆 里芋の味噌汁 桃缶 | ぶどうジュース ビスケット | スタミン・鶏もも・油揚げ・若鶏もも・生揚げ・甘みそ | ビスケット・米・くり・生いも板こんにゃく・砂糖・手まり麩・さといも | 乾しいたけ・しめじ・にんじん・冷凍くりかぼちゃ・グリーンピース・たまねぎ・カットわかめ・白桃缶・ぶどうジュース |
| 30 水 | 牛乳 (延長) お茶 サブレ | ご飯 鶏のごま焼き 春雨サラダ ホークビーンズ | お茶 生クリームフルーチェ | 牛乳・若鶏もも皮なし・ロースハム・ぶたロース・大豆水煮缶詰・生クリーム | 米・いりごま・はるさめ・砂糖・油・じゃがいも・フルーチェ | りょくとうもやし・きゅうり・たまねぎ・にんじん・ホールトマト・トマトケチャップ |
| 31 木 | 野菜ジュース (延長) お茶 ハイ菓子 | ハロウィンカレーピラフ かぼちゃのサラダ オニオンスープ ゼリー | お茶 チーズケーキ | ぶたひき肉・ロースハム・クリームチーズ・生クリーム・プレーンヨーグルト・鶏卵 | 米・油・マヨネーズ・ゼリー・ホットケーキミックス・砂糖 | たまねぎ・にんじん・コーン・グリーンピース・トマトケチャップ・冷凍くりかぼちゃ・きゅうり・レモン果汁・野菜ジュース |