



10月 給食献立表



令和6年

3~5歳児

日	曜	昼食	間食	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	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ 和風ポテトサラダ バナナ お茶	ココアトースト ツナサラダ りんご 牛乳	まさば・パ・コンスライス・木綿豆腐・絹ごし豆腐 豚もも・だしパック・淡色辛みそ ツナ缶・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 じゃがいも・上白糖・食パン バター・グラニュー糖・はちみつ	しょうが・にんじん・きゅうり・キャバツ 大根・ごぼう・万能ねぎ・バナナ 切干だいこん・りんご
2	水	五分つきご飯 麻婆豆腐 中華鍋のツナサラダ 白菜のスープ 梨 バナナ	菜飯おにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	木綿豆腐・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・米	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・ブロッコリー ネーデルワール・りょくとうもやし・はくさい 刈り込み・缶詰・ぶなしめじ・こまつな 梨・バナナ
3	木	五分つきご飯 鯖の南部焼 春雨炒め みそ汁 バナナ お茶	蒸しパン おひたし バナナ 牛乳	生鮭・豚ひき肉・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・卵 かつお節・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ 普通はるさめ・ごま油・上白糖 薄力粉	しょうが・にんじん・りょくとうもやし・梨 乾燥わかめ・たまねぎ・ぶなしめじ・こまつな 大根・なめこ・バナナ・ほうれんそう・キャバツ
4	金	わかめご飯 鶏のりんごソース 千草あえ みそ汁 りんご お茶	茶飯おにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・金時豆・乾 普通牛乳	米・かたくり粉・油・上白糖 白すりごま	にら・りんご・たまねぎ・にんじん こまつな・根深ねぎ・にら・焼きのり・えのき バナナ
5	土	五分つきご飯 白身魚のフリカス 昆布和え 味噌汁 果物 お茶	じゃが芋おやき 果物 牛乳	白身魚・だしパック・淡色辛みそ パ・コンスライス・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白いりゴマ・ごま油 じゃがいも	しょうが・たまねぎ・キャバツ・にんじん 塩昆布・カットわかめ・こまつな 清見オレンジ
7	月	五分つきご飯 さばの蒲焼 ツナピーマン炒め みそ汁 バナナ	おんぼん 即席漬け りんご 牛乳	まさば・ツナ缶・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・こしあん 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・ごま油 白いりゴマ・強力粉・薄力粉・米油	しょうが・ピーマン・にんじん えのきたけ・たまねぎ・こまつな・バナナ キャバツ・きゅうり・りんご
8	火	五分つきご飯 鶏の葱ソース 大豆とひじき煮 春雨スープ 梨	焼きおにぎり しらす和え バナナ 牛乳	鶏もも・だしパック・油揚げ・だしパック しらす干し・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・だし汁 普通はるさめ・米	しょうが・根深ねぎ・ほしひじき にんじん・さやいんげん・はくさい こまつな・梨・キャバツ・きゅうり・バナナ
9	水	五分つきご飯 生鮭のフライ 切干大根サラダ みそ汁 バナナ お茶	カレー焼きうどん りんご 牛乳	生鮭・パ・コンスライス・だしパック 淡色辛みそ・豚もも・かつお節 普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・ごま油・干しうどん	切干だいこん・きゅうり・キャバツ・なす たまねぎ・まいたけ・こまつな・バナナ にんじん・ピーマン・りんご
10	木	すきやき風豚丼 ごま酢あえ けんちん汁 りんご お茶	梅昆布おにぎり 大豆きな粉 バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック しらす干し・油揚げ・木綿豆腐 だし汁・水煮・きな粉・普通牛乳	米・油・上白糖・白すりごま・ごま油 白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・きゅうり・切干だいこん 大根・万能ねぎ・りんご・梅干し・塩昆布 焼きのり・バナナ
11	金	五分つきご飯 白身魚のフリカス じゃが芋のソテー わかめスープ バナナ 【運動会(3~5歳児)】	おこわおにぎり ささみお和え 梨 牛乳	白身魚・だしパック・パ・コンスライス 木綿豆腐・油揚げ・ささ身 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・米・もち米 普通牛乳	しょうが・たまねぎ・にんじん カットわかめ・こまつな・バナナ 乾しいたけ・キャバツ・梨
12	土	五分つきご飯 豚肉の生姜焼き 大根の炒め煮 味噌汁	さつま芋の蜂蜜和え 果物 牛乳	豚もも・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 さつまいも・はちみつ	たまねぎ・しょうが・大根・にんじん カットわかめ・こまつな・清見オレンジ
15	火	五分つきご飯 鯖の竜田揚げ さつま芋と昆布煮 みそ汁 柿 お茶	金時パン キャバツ漬け バナナ 牛乳	まさば・木綿豆腐・油揚げ だしパック・淡色辛みそ cvb	五分つき米・かたくり粉・油 さつまいも・上白糖・強力粉 薄力粉・米油・白いりゴマ・ごま油	しょうが・刻み昆布・キャバツ りょくとうもやし・こまつな・かき にんじん・バナナ
16	水	五分つきご飯 野菜ハンバーグ マカロニサラダ わかめスープ バナナ お茶	かやくおにぎり ごま和え 柿 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 パ・コンスライス・絹ごし豆腐 だしパック・油揚げ・普通牛乳	五分つき米・上白糖・マカロニ・油 米・白すりごま	たまねぎ・にんじん・ネーデルワール きゅうり・キャバツ・カットわかめ ほうれんそう・バナナ・乾しいたけ ごぼう・さやいんげん・焼きのり こまつな・かき
17	木	【誕生会】 五分つきご飯 鯖の磯焼き 豆腐汁プレート みそ汁	誕生日のケーキ 牛乳	生鮭・木綿豆腐・豚小間肉・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・卵 生クリーム・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・ごま油 さつまいも・薄力粉・米油	あおりのり・りょくとうもやし・にんじん こまつな・ぶなしめじ・りんご・いちご
18	金	秋野菜カレー ツナサラダ コーン入りスープ 梨 お茶	しらすわかめおにぎり アボカドの和え バナナ 牛乳	鶏小間・ツナ缶・だしパック しらす干し・かつお節・普通牛乳	米・油・米粉・はちみつ・上白糖 ごま油	にんじん・たまねぎ・なす・ぶなしめじ れんこん・しょうが・りんご・かぼちゃ 切干だいこん・きゅうり・キャバツ ネーデルワール・ほうれんそう・梨 カットわかめ・焼きのり・ブロッコリー・バナナ
19	土	和風うま煮丼 わかめサラダ 果物 お茶	げっや おにぎり 果物 牛乳	豚もも・だしパック・淡色辛みそ 鶏小間・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・カットわかめ きゅうり・ネーデルワール・缶詰・こまつな 清見オレンジ
21	月	五分つきご飯 鯖のトマトソース じゃが芋のソテー 豆腐のスープ バナナ	カレーおにぎり 即席漬け 梨 牛乳	まさば・淡色辛みそ・パ・コンスライス 木綿豆腐・だしパック・豚ひき肉 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・米・白いりゴマ ごま油	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん りょくとうもやし・豆腐・バナナ・キャバツ きゅうり・梨
22	火	五分つきご飯 焼肉 切り昆布サラダ みそ汁 りんご	ピザトースト ビクルス風 バナナ 牛乳	豚もも・だしパック・ツナ缶 木綿豆腐・淡色辛みそ パ・コンスライス・ピザチーズ 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 白いりゴマ・食パン	にんじん・キャバツ・ピーマン・刻み昆布 りょくとうもやし・えのきたけ・なめこ こまつな・りんご・たまねぎ・トマト缶詰 大根・セロリ・きゅうり・バナナ
23	水	五分つきご飯 白身魚の葱ソース ひじきと大豆の煮物 みそ汁 柿 お茶	茶飯おにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	白身魚・だしパック・水煮・凍豆腐 だしパック・木綿豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・米	しょうが・根深ねぎ・ほしひじき にんじん・さやいんげん・りょくとうもやし まいたけ・こまつな・かき・焼きのり かぼちゃ・バナナ
24	木	五分つきご飯 ささみのフライ 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ	梅じゃおにぎり 金時豆の甘煮 りんご 牛乳	ささ身・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・淡色辛みそ・しらす干し 金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・薄力粉 パン粉・油・上白糖・米・白いりゴマ	あまのり・切干だいこん・にんじん さやいんげん・なす・ぶなしめじ こまつな・バナナ・梅干し・焼きのり・りんご
25	金	鮭そぼろ丼 のっぺい汁 柿 お茶	きなことスティック チキンサラダ バナナ 牛乳	鶏ひき肉・甘塩鮭・油揚げ だしパック・鶏もも一口大 木綿豆腐・きな粉・ささ身 普通牛乳	米・上白糖・白すりごま・かたくり粉 薄力粉・米油・粉糖・油・はちみつ	だし昆布・にんじん・切のり こまつな・大根・ごぼう・乾しいたけ 万能ねぎ・しょうが・かき・きゅうり キャバツ・バナナ
26	土	五分つきご飯 肉団子野菜あんかけ 磯辺和え 味噌汁 果物 お茶	かやくおにぎり 果物 牛乳	鶏ひき肉・豚ひき肉・だしパック 淡色辛みそ・油揚げ・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・米	たまねぎ・しょうが・乾しいたけ にんじん・ほうれんそう・こまつな はくさい・切のり・カットわかめ 清見オレンジ・ごぼう・さやいんげん 焼きのり
28	月	五分つきご飯 白身魚の揚げ煮 五目きんぴら みそ汁 バナナ お茶	きつねうどん 柿 牛乳	白身魚・豚ばら・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ・油揚げ 鶏もも一口大・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・干しうどん	こまつな・にんじん・ごぼう・乾しいたけ さやいんげん・たまねぎ・乾燥わかめ 根深ねぎ・バナナ・だし昆布・かき
29	火	ミートライス ブロッコリーサラダ 豆腐のスープ りんご お茶	さつま芋おにぎり ごま和え バナナ 牛乳	豚ひき肉・木綿豆腐・だしパック 普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・ごま油 さつまいも・白すりごま	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰 ブロッコリー・ネーデルワール・キャバツ りょくとうもやし・豆腐・りんご・こまつな バナナ
30	水	五分つきご飯 鯖のカレー揚 ツナピーマン炒め みそ汁 バナナ	焼きおにぎり レバーの甘辛煮 りんご 牛乳	まさば・ツナ缶・木綿豆腐・油揚げ だしパック・淡色辛みそ・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 じゃがいも・ごま油・白いりゴマ・米 上白糖	しょうが・ピーマン・にんじん・ぶなしめじ こまつな・バナナ・りんご
31	木	五分つきご飯 鶏のバネー焼 大根サラダ コーン入りスープ 柿 お茶	南瓜ケーキ アボカドの和え バナナ 牛乳	鶏もも・しらす干し・だしパック・卵 かつお節・普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 白すりごま・薄力粉・米油	しょうが・大根・にんじん・きゅうり ネーデルワール・キャバツ・たまねぎ バナナ

☆今月の平均給食栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	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
565 kcal	23.9 g	16.3 g	214 mg	2.8 mg	455 μg	0.38 mg	0.42 mg	37 mg

★食材の納入により献立変更がございませう