

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
2	月	麦ごはん(未満児用) みそ汁(未満児用) 厚揚げとツナのカレー炒め煮 柿なます	牛乳(未満児) みかん(缶)(未満児) スキムミルク りんごのトースト	牛乳・塩わかめ・厚揚げ・まぐろ油漬缶・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・すりごま・三温糖・食パン・マーガリン	みかん缶・たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ホール缶缶・冷凍グリーンピース・かぶ・かき・りんご	煮干しだし・米みそ・麦みそ・カレー粉・鶏がらだしの素(濃口しょうゆ・食塩(塩もみ用))・食塩・食酢
3	火	麦ごはん(未満児用) ポークチャップ 粉ふきいも チンゲンサイのスープ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	牛乳・豚肉・鶏肉・脱脂粉乳・木綿豆腐・豆乳	精白米・押麦・じゃがいも・米粉・三温糖・植物油	バナナ・たまねぎ・チンゲンサイ・ホール缶缶・にんじん・かぼちゃ	トマトチャップ・ウスターソース・清酒・コンソメ・食塩・鳥がらだし・濃口しょうゆ・ペーキングパウダー・バナナチップス
4	水	麦ごはん(未満児用) 魚の磯辺揚げ レタス(10g) けんちん汁	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・白身魚・あおのり・鶏肉・木綿豆腐・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	せんべい・精白米・押麦・片栗粉・揚げ油・じゃがいも・植物油・上新粉・三温糖・黒砂糖	レタス・にんじん・ごぼう・えのきたけ・青ねぎ	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ・みりん
5	木	ミルクパン(未満児用) チリコンカン キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク フルーツヨーグルト	牛乳・牛ひき肉・ゆでだいず・調整豆乳・脱脂粉乳・プレーンヨーグルト	ウエハース・ミルクパン・ハンズリ・ドミグラスソース・植物油・三温糖	たまねぎ・にんじん・にんにく・ホール缶缶・キャベツ・パセリ・みかん缶・黄桃缶	トマトチャップ・食塩・パプリカ・鳥がらだし
6	金	麦ごはん(未満児用) 魚の香味焼き トマト(32g) 切干したいこんのみそ汁(※み入り)	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・白身魚・油揚げ・塩わかめ・脱脂粉乳・調整豆乳・鶏卵	精白米・押麦・三温糖・ごま油・さつまいも・マーガリン	ゆづフルーツ・青ねぎ・しょうが・にんにく・トマト・切干たいこん・なす・にんじん	みりん・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・バナナチップス
7	土	ツナとトマトのスパゲティ りんご(60g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 カステラ	牛乳・プロセスチーズ・まぐろ油漬缶・あさり水煮缶	スパゲティ・植物油・カステラ	たまねぎ・にんじん・トマト缶・しめじ・ピーマン・りんご	食塩・コンソメ・濃口しょうゆ
10	火	麦ごはん(未満児用) 漬汁(白玉ふ・えのきたけ)(未満児用) 肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク シリアルスコーン	牛乳・プロセスチーズ・牛肉・竹輪・脱脂粉乳・豆乳	精白米・押麦・白玉ふ・じゃがいも・植物油・三温糖・すりごま・ごま油・コンブ레이크・ホットケーキミックス	えのきたけ・青ねぎ・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・こまつな・バナナ・干しぶどう	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・みりん
11	水	麦ごはん(未満児用) 豚肉となすの炒め物 さつまいものみそ汁(※み入り)	牛乳(未満児) ハイアップル缶(缶)30g(未満児) スキムミルク なし(70g) クッキー(15g)	牛乳・豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳	精白米・押麦・植物油・三温糖・さつまいも・クッキー	ハイアップル缶缶・なす・たまねぎ・ピーマン・赤ピーマン・しょうが・にんじん・青ねぎ・なし	濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ
12	木	麦ごはん(未満児用) 煮魚 のっぺい汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) 豆乳 チーズボール	牛乳・白身魚・鶏肉・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・押麦・三温糖・さといも・片栗粉・小麦粉・揚げ油	りんご・しょうが・さやいんげん・だいこん・にんじん・ごぼう・ごんにやく・生しいたけ・青ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・清酒・煮干しだし・食塩・ペーキングパウダー
13	金	ぶどうパン(未満児用) 鶏肉とかぼちゃのカレークリームチュー オレンジサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク わかめごはん(おやつ)	牛乳・鶏もも・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	せんべい・ぶどうパン・植物油・バター・小麦粉・三温糖・精白米・押麦	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セリ・キャベツ・きゅうり・みかん缶・パセリ	食塩・鳥がらだし・カレー粉・食塩(塩もみ用)・食酢・清酒・みりん・濃口しょうゆ
14	土	親子うどん ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) 牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・鶏肉・鶏卵・かまぼこ・加糖ヨーグルト	ウエハース・干しうどん・植物油・クラッカー	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・バナナ	煮干し昆布だし・食塩・みりん・濃口しょうゆ
16	月	麦ごはん(未満児用) 鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 牛乳 きな粉蒸しパン	牛乳・鶏もも・木綿豆腐・きな粉・豆乳	精白米・押麦・さといも・植物油・三温糖・ホットケーキミックス・黒砂糖	レタス・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・こまつな・干しぶどう	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量: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)
今月の平均栄養量	478	18.4	13.5	300	2.2	206	0.31	0.46	24	4.7	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.2	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2023年

## 10月 給食献立表

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
2	・月	厚揚げとツナのカレー炒め煮 柿なます	スキムミルク りんごのトースト	厚揚げ・まぐろ油漬 缶・脱脂粉乳	植物油・すりごま・三 温糖・食パン・マーガリン	たまねぎ・にんじん・生しい たけ・ホルコン缶・冷凍グリーン ピース・かぶ・かき・りんご	かー粉・鶏がらだし・素・ 濃口しょうゆ・食塩(塩 もみ用)・食塩・食酢
3	17 火	ポークチャップ 粉ふきいも チンゲンサイのスープ	スキムミルク かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ	豚肉・鶏肉・脱脂粉 乳・木綿豆腐・豆乳	じゃがいも・米粉・三 温糖・植物油	たまねぎ・チンゲンサイ・ホルコン 缶・にんじん・かぼちゃ	トマトチャップ・ウスターソース・清 酒・コンソメ・食塩・鳥がら だし・濃口しょうゆ・ペー キングパウダー・バナナチップス
4	・水	魚の磯辺揚げ レタス(10g) けんちん汁	スキムミルク きな粉よせ	白身魚・あおのり・鶏 肉・木綿豆腐・脱脂粉 乳・粉寒天・きな粉・ 調整豆乳	片栗粉・揚げ油・じゃ がいも・植物油・上新 粉・三温糖・黒砂糖	レタス・にんじん・ごぼう・え のきたけ・青ねぎ	食塩・煮干しだし・濃口 しょうゆ・みりん
5	・木	チリコンカーン キャベツとコーンの豆乳スープ	スキムミルク フルーツヨーグルト	牛ひき肉・ゆでだい ず・調整豆乳・脱脂粉 乳・プレーンヨーグルト	パセリ・ドミグラスソース・植 物油・三温糖	たまねぎ・にんじん・にんに く・ホルコン缶・キャベツ・パセ リ・みかん缶・黄桃缶	トマトチャップ・食塩・パブリ カ・鳥がらだし
6	・金	魚の香味焼き トマト(32g) 切干しいごんのみそ汁(おみ入)	豆乳 スイートポテト	白身魚・油揚げ・塩わ かめ・脱脂粉乳・調整 豆乳・鶏卵	三温糖・ごま油・さつ まいも・マーガリン	青ねぎ・しょうが・にんに く・トマト・切干しいごん・な す・にんじん	みりん・清酒・濃口しよ うゆ・煮干しだし・米み そ・麦みそ・バナナチップス
7	・土	ツナとトマトのスパゲティ りんご(60g)	牛乳 カステラ	まぐろ油漬缶・あさり 水煮缶・牛乳	パセリ・植物油・カステ ラ	たまねぎ・にんじん・トマト 缶・しめじ・ピーマン・りんご	食塩・コンソメ・濃口しよ うゆ
10	・火	肉じゃが 小松菜とちくわの炒め物	スキムミルク シリアルスコーン	牛肉・竹輪・脱脂粉 乳・豆乳	じゃがいも・植物油・ 三温糖・すりごま・ご ま油・コンブク・ホットケ キックス	たまねぎ・にんじん・冷凍グ リーンピース・こまつな・パナ・干 しぶどう	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・食塩
11	・水	豚肉となすの炒め物 さつまいものみそ汁(おみ入)	スキムミルク なし(70g) クッキー(15g)	豚肉・厚揚げ・脱脂粉 乳	植物油・三温糖・さつ まいも・クッキー	なす・たまねぎ・ピーマン・赤 ピーマン・しょうが・にんじ ん・青ねぎ・なし	濃口しょうゆ・煮干しだ し・米みそ・麦みそ
12	・木	煮魚 のっぺい汁	豆乳 チーズボール	白身魚・鶏肉・調整豆 乳・鶏卵・粉チーズ	三温糖・さといも・片 栗粉・小麦粉・揚げ油	しょうが・さやいんげん・だ いごん・にんじん・ごぼう・ ごんにやく・生しいたけ・青 ねぎ	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・煮干しだし・食 塩・ペーキングパウダー
13	・金	鶏肉とかぼちゃのカレークリームチュー オレンジサラダ	スキムミルク わかめごはん(おやつ)	鶏もも・脱脂粉乳・し らす干し・塩わかめ	植物油・バター・小麦 粉・三温糖・精白米・ 押麦	かぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・セリ・キャベツ・きゅう り・みかん缶・パセリ	食塩・鳥がらだし・カ ー粉・食塩(塩もみ用)・ 食酢・清酒・みりん・濃 口しょうゆ
14	・土	親子うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 バナナ(75g) クラッカー(15g)	鶏肉・鶏卵・かまぼ こ・加糖ヨーグルト・牛乳	干しうどん・植物油・ク ラッカー	たまねぎ・にんじん・青ね ぎ・バナナ	煮干し昆布だし・食塩・ みりん・濃口しょうゆ
16	・月	鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 きな粉蒸しパン	鶏もも・木綿豆腐・牛 乳・きな粉・豆乳	さといも・植物油・三 温糖・ホットケキックス・黒 砂糖	にんじん・さやいんげん・乾 しいたけ・こまつな・干しぶ どう	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・かつお昆布 だし・食塩

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: 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)
今月の平均栄養量	405	18.9	12.9	301	2.4	217	0.31	0.48	23	4.9	1.9
保育所(園)における 給与栄養量の目標	380	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満