

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
1 15 29	金	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ)(未満児用) 魚のとうふクリーム焼き 小松菜の中華和え	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛乳・塩わかめ・白身魚・絹ごし豆腐・ロースハム・調整豆乳・鶏卵・粉チーズ	精白米・麦・白玉ふ・植物油・片栗粉・ごま油・三温糖・小麦粉・バター・黒ごま	バナ・青ねぎ・ホルモン缶・パセリ・しめじ・こまつな・もやし・にんじん	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ・米みそ・食酢
2 16 30	土	シーフードスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) 牛乳 オレンジ(75g) クラッカー(15g)	牛乳・ベーコン・まぐろの油漬缶・あさり水煮缶・粉チーズ・ドリンクヨーグルト	スパゲティ・植物油・クラッカー	もも缶・たまねぎ・にんじん・ピーマン・セロリ	食塩・コンソメ・ガーリックパウダー
4 ・ 月 18		麦ごはん(未満児用) 肉じゃが かき玉汁	牛乳(未満児) りんご40g(未満児) スキムミルク 小倉蒸しパン	牛乳・牛肉・鶏卵・脱脂粉乳	精白米・麦・じゃがいも・植物油・三温糖・片栗粉・あずき缶・小麦粉	りんご・たまねぎ・にんじん・冷凍グリーンピース・もやし・ほうれんそう	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・鳥がらだし・食塩・ペーキングパウダー
5 ・ 火 19		麦ごはん(未満児用) 魚の磯辺揚げ レタス(12g) だいこんのみそ汁	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・白身魚・あおのり・塩わかめ・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・片栗粉・揚げ油・さつまいも・三温糖・マーガリン	バナ・レタス・だいこん・はくさい・えのきたけ・にんじん・青ねぎ	食塩・煮干しだし・米みそ・麦みそ・パリエッセンス
6 ・ 水 20		黒糖パン(未満児用) チリコンカン 野菜スープ	牛乳(未満児) ウエハース7g(未満児) スキムミルク なし(50g) クッキー(15g)	牛乳・牛ひき肉・ゆでだいず・脱脂粉乳	ウエハース・黒糖パン・パンツウ・ドミグラスソース・植物油・じゃがいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・にんにく・キャベツ・セロリ・パセリ・なし	トマトチャップ・食塩・パプリカ・鳥がらだし・濃口しょうゆ
7 ・ 木 21		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) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク りんごのトースト	牛乳・鶏肉・木綿豆腐・脱脂粉乳	精白米・麦・さといも・植物油・三温糖・食パン・マーガリン	キウフルーツ・にんじん・さやいんげん・乾しいたけ・こまつな・りんご	煮干しだし・みりん・濃口しょうゆ・かつお昆布だし・食塩
8 ・ 金 22		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 新☆さつまいもと柿のサラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) スキムミルク オレンジゼリー ウエハース	牛乳・塩わかめ・厚揚げ・まぐろ油漬缶・グリーンヨーグルト・脱脂粉乳・粉寒天	せんべい・精白米・麦・植物油・さつまいも・マーガリン・三温糖・ウエハース	たまねぎ・にんじん・生しいたけ・ホルモン缶・さやいんげん・かき・きゅうり・干しぶどう・レモン果汁・みかんジュース・みかん缶	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
9 ・ 土 23		きつねうどん バナナ(75g)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) 牛乳 かりんとう	牛乳・プロセスチーズ・鶏卵・かまぼこ・油揚げ	干しうどん・三温糖・かりんとう	乾しいたけ・ほうれんそう・バナ	清酒・濃口しょうゆ・しいたけだし・かつお昆布だし・食塩・みりん
11 ・ 月 25		麦ごはん(未満児用) ポークチャップ 粉ふきいも キャベツとコーンの豆乳スープ	牛乳(未満児) パイナップル(缶)30g(未満児) 飲むヨーグルト チーズボール	牛乳・豚肉・調整豆乳・ドリンクヨーグルト・鶏卵・粉チーズ	精白米・麦・じゃがいも・小麦粉・三温糖・揚げ油	パイナップル缶・たまねぎ・ホルモン缶・キャベツ・にんじん・パセリ	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・ペーキングパウダー
12 ・ 火 26		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) スキムミルク ほうれんそうケーキ	牛乳・白身魚・鶏もも・脱脂粉乳・鶏卵	精白米・麦・三温糖・さといも・片栗粉・バター・小麦粉	りんご・しょうが・さやいんげん・だいこん・にんじん・ごぼう・こんにゃく・生しいたけ・青ねぎ・ほうれんそう	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 ・ 水 27		ロールパン(未満児用) 鶏肉とかぼちゃのクリームシチュー 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 新☆わかめごはん(おやつ)	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・しらす干し・塩わかめ	せんべい・ロールパン・植物油・バター・小麦粉・三温糖・精白米・麦	かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・セロリ・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 ・ 木 28		麦ごはん(未満児用) ピーマンと豚肉のソース炒め さつまいものみそ汁	牛乳(未満児) キウイフルーツ50g(未満児) スキムミルク きな粉よせ	牛乳・豚肉・厚揚げ・脱脂粉乳・粉寒天・きな粉・調整豆乳	精白米・麦・植物油・三温糖・片栗粉・さつまいも・上新粉・黒砂糖	キウフルーツ・ピーマン・にんじん・黄ピーマン・たまねぎ・青ねぎ	食塩・こしょう・ウスターソース・清酒・濃口しょうゆ・煮干しだし・米みそ・麦みそ

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	515	21.1	15.0	313	2.4	203	0.30	0.48	28	3.8	1.8
保育所(園)における給与栄養量の目標	460	15~23	10~15	220	2.3	190	0.25	0.30	20	-	1.9未満

2021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
15	金	魚のとうふクリーム焼き 小松菜の中華和え	豆乳 黒ごまとチーズ入りクッキー	白身魚・絹ごし豆腐・ ロースハム・調整豆乳・鶏 卵・粉チーズ	植物油・片栗粉・ごま 油・三温糖・小麦粉・ バター・黒ごま	ホーロン缶・パセリ・しめじ・こ まつな・もやし・にんじん	食塩・米みそ・食酢・濃 口しょうゆ
16	土	シーフードスパゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 オレンジ(75g) クラッカー(15g)	ペーコ・まぐろ油漬缶・ あさり水煮缶・粉チ ーズ・ドリンクヨーグルト・牛乳	スパゲティ・植物油・クラ ッカー	たまねぎ・にんじん・ピーマ ン・オレンジ	食塩・コンソメ・ガーリックパウ ダー
4	月	肉じゃが かき玉汁	スキムミルク 小倉蒸しパン	牛肉・鶏卵・脱脂粉 乳・牛乳	じゃがいも・植物油・ 三温糖・片栗粉・あず き缶・小麦粉	たまねぎ・にんじん・冷凍ゲ リビーズ・もやし・ほうれんそ う	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・鳥がらだ し・食塩・ベーキングパウダー
5	火	魚の磯辺揚げ レタス(12g) だいこんのみそ汁	豆乳 スイートポテト	白身魚・あおりのり・塩 わかめ・調整豆乳・脱 脂粉乳・鶏卵	片栗粉・揚げ油・さつ まいも・三温糖・マーガ リン	レタス・だいこん・はくさい・ えのきたけ・にんじん・青ね ぎ	食塩・煮干しだし・米み そ・麦みそ・バリエーション
6	水	チリコンカン 野菜スープ	スキムミルク なし(50g) クッキー(15g)	牛ひき肉・ゆでだい ず・脱脂粉乳	パプリカ・トミガラソース・植 物油・じゃがいも・ク ッキー	たまねぎ・にんじん・にんに く・キャベツ・セロリ・パセリ・な し	トマトケチャップ・食塩・パブリ カ・鳥がらだし・濃口しよ うゆ
7	木	鶏肉とさといものうま煮 小松菜と豆腐の清汁	スキムミルク りんごのトースト	鶏肉・木綿豆腐・脱脂 粉乳	さといも・植物油・三 温糖・食パン・マーガリン	にんじん・さやいんげん・乾 しいたけ・こまつな・りんご	煮干しだし・みりん・濃 口しょうゆ・かつお昆布 だし・食塩
8	金	厚揚げとツナのカレー炒め煮 新☆さつまいもと柿のサラダ	スキムミルク オレンジゼリー ウエハース	厚揚げ・まぐろ油漬 缶・プレーンヨーグルト・脱脂 粉乳・粉寒天	植物油・さつまいも・マ ヨネズ・三温糖・ウエハース	たまねぎ・にんじん・生しい たけ・ホーロン缶・さやいんげ ん・かき・きゅうり・干しぶ どう・レモン果汁・みかんジュ ース・みかん缶	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
9	土	きつねうどん バナナ(75g)	牛乳 かりんとう	鶏卵・かまぼこ・油揚 げ・牛乳	干しうどん・三温糖・ かりんとう	乾しいたけ・ほうれんそう・ パセリ	清酒・濃口しょうゆ・し いたけだし・かつお昆布 だし・食塩・みりん
11	月	ポークチャップ 粉ふきいも キャベツとコーンの豆乳スープ	飲むヨーグルト チーズボール	豚肉・調整豆乳・ドリンク ヨーグルト・鶏卵・粉チーズ	じゃがいも・小麦粉・ 三温糖・揚げ油	たまねぎ・ホーロン缶・キャ ベツ・にんじん・パセリ	トマトケチャップ・ウスターソース・清 酒・コンソメ・食塩・鳥がら だし・ベーキングパウダー
12	火	煮魚 のっぺい汁	スキムミルク ほうれんそうケーキ	白身魚・鶏もも・脱脂 粉乳・鶏卵・牛乳	三温糖・さといも・片 栗粉・バター・小麦粉	しょうが・さやいんげん・だ いこん・にんじん・ごぼう・ こんにやく・生しいたけ・青 ねぎ・ほうれんそう	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・煮干しだし・食 塩・ベーキングパウダー
13	水	鶏肉とかぼちゃのクリームシチュー オレンジサラダ	スキムミルク 新☆わかめごはん(おやつ)	鶏肉・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・ 麦	かぼちゃ・たまねぎ・にんじ ん・セロリ・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	木	ピーマンと豚肉のソース炒め さつまいものみそ汁	スキムミルク きな粉よせ	豚肉・厚揚げ・脱脂粉 乳・粉寒天・きな粉・ 調整豆乳	植物油・三温糖・片栗 粉・さつまいも・上新 粉・黒砂糖	ピーマン・にんじん・黄ピーマン・ たまねぎ・青ねぎ	食塩・こしょう・ウスター ソース・清酒・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ

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	428	21.1	13.9	293	2.7	208	0.31	0.47	25	3.6	1.9
保育所(園)における 給与栄養量の目標	395	15~26	12~18	254	2.1	215	0.28	0.35	22.5	3.2	2.1未満