10月　こんだてひょう　幼児食

独自献立　　3歳未満

日			曜	献立名 午前おやつ	献立名 昼食	献立名 午後おやつ	あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料	栄養価
1	15	29	火	麦茶 マスカットゼリー	カレーライス キャベツのマヨドレサラダ すまし汁(さつまいも・わかめ)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 豆乳寒天～いちごジャムソース～ おこめリング	牛乳　調整豆乳　豚肉(もも)　調整豆乳	米　じゃがいも　油　小麦粉　マヨドレ　さつまいも　砂糖　いちごジャム　おこめリング	たまねぎ　にんじん　にんにく　トマト　ピューレー　キャベツ　コーン　カットわかめ　粉かんてん	水　コンソメ　カレー粉　中濃ソース　みりん　食塩　かつおだし汁　しょうゆ	Ene.：501kcal P：17.1g F：19.2g C：70.7g Ca：286mg 食塩相当量：1g
2	16	30	水	麦茶 塩せんべい	ごはん たらの野菜あんかけ ほうれん草の白和え みそ汁(さといも・えのき) マスカットゼリー	牛乳　乳アレ→調整豆乳 きなこ入りコロコロドーナツ(豆乳)	牛乳　調整豆乳　たら　木綿豆腐　味噌　きなこ　豆乳	米　油　砂糖　片栗粉　さといも　マスカットゼリー　ホットケーキ粉(乳卵不使用)　あげ油	たまねぎ　にんじん　ほうれんそう　えのきたけ	食塩　しょうゆ　水　かつお・昆布だし汁	Ene.：466kcal P：20.5g F：13.8g C：70g Ca：303mg 食塩相当量：1.5g
3	17		木	麦茶 ✨コーンのお星さま	ミートスパゲッティー かぼちゃのピースサラダ コンソメスープ(こまつな・コーン) バナナ	牛乳　乳アレ→調整豆乳 小魚入り焼きおにぎり(しょうゆ)	牛乳　調整豆乳　豚ひき肉　食べる小魚	スパゲティ　油　砂糖　小麦粉　米	たまねぎ　にんじん　かぼちゃ　グリンピース　こまつな　コーン　バナナ	ケチャップ　中濃ソース　しょうゆ　食塩　水　酢　コンソメ　みりん	Ene.：493kcal P：20.2g F：14.1g C：78.1g Ca：334mg 食塩相当量：1.3g
4	18		金	麦茶 マスカットゼリー	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(しめじ・はくさい)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 フライドポテト Oisixお野菜せんべい	牛乳　調整豆乳　さば　味噌	米　砂糖　さつまいも　白いりごま　油　じゃがいも　あげ油　Oisixお野菜せんべい	しょうが　ごぼう　にんじん　れんこん　しめじ　はくさい　あおのり	しょうゆ　酒　みりん　かつおだし汁　食塩	Ene.：446kcal P：18.2g F：17.3g C：62.4g Ca：272mg 食塩相当量：1.4g
5	19		土	麦茶 コーンクッキー	ドライカレー 根菜の煮物 コンソメスープ(具は当日子どもたちが選びます♪)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 りんごゼリー おこめリング	牛乳　調整豆乳　豚肉	砂糖　米　油　さといも　りんごゼリー	たまねぎ　だいこん　にんじん　ごぼう	ケチャップ　ソース　カレールー　食塩　コンソメ　かつお昆布だし　しょうゆ	Ene.：454kcal P：18.9g F：16g C：64.2g Ca：270mg 食塩相当量：1.5g
7	21		月	麦茶 ミレービスケット	ごはん 鶏むねのケチャップ炒め 高野豆腐とひじきのマヨドレサラダ みそ汁(れんこん・玉ねぎ) マスカットゼリー	牛乳　乳アレ→調整豆乳 おから入り蒸しパン(豆乳)	牛乳　調整豆乳　鶏むね肉　高野豆腐　味噌　おからパウダー　豆乳	米　片栗粉　油　マヨドレ　白いりごま　マスカットゼリー　ホットケーキ粉(乳卵不使用)　砂糖	ひじき　葉ねぎ　コーン　れんこん　たまねぎ	酒　ケチャップ　みりん　かつお・昆布だし汁	Ene.：470kcal P：21.8g F：15.5g C：66.3g Ca：319mg 食塩相当量：1.3g
8	22		火	麦茶 塩せんべい	ごはん さわらの蒲焼き風 キャベツとにんじんのコーン和え みそ汁(かぼちゃ・ごぼう)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 中華まん(さつまいも)(豆乳)	牛乳　調整豆乳　さわら　味噌　豆乳	米　砂糖　片栗粉　油　ホットケーキ粉(乳卵不使用)　さつまいも	しょうが　キャベツ　にんじん　コーン　かぼちゃ　ごぼう	しょうゆ　みりん　酒　かつお・昆布だし汁	Ene.：474kcal P：19.1g F：13.6g C：74g Ca：279mg 食塩相当量：1.5g
9	23		水	麦茶 マスカットゼリー	ロールパン　乳アレ→米粉パン 鶏もものマヨドレ焼き 3色マリネ 豆乳ポタージュ(じゃがいも・ウィンナー) りんご	牛乳　乳アレ→調整豆乳 きつねにぎり	牛乳　調整豆乳　鶏もも肉　ウインナー　調整豆乳　油揚げ	ロールパン　米粉パン　マヨドレ　油　砂糖　じゃがいも　米　白いりごま	きゅうり　パプリカ(黄)　にんじん　クリームコーン(乳不使用)　りんご	しょうゆ　食塩　酢　コンソメ　水　かつおだし汁	Ene.：476kcal P：21.3g F：20g C：58.6g Ca：278mg 食塩相当量：1.5g
10	24		木	麦茶 コーンクッキー	ごはん 生揚げのそぼろ煮 カラフルサラダ 春雨スープ(にんじん・コーン) オレンジ	牛乳　乳アレ→調整豆乳 焼きうどん	牛乳　調整豆乳　生揚げ　豚ひき肉　鶏もも肉　かつお節	米　油　砂糖　片栗粉　はるさめ　干しうどん	にんじん　たまねぎ　パプリカ(赤)　もやし　チンゲンサイ　コーン　オレンジ　キャベツ	しょうゆ　酒　かつおだし汁　水　酢　中華だしの素　食塩　中濃ソース	Ene.：476kcal P：20.7g F：16.7g C：65.6g Ca：342mg 食塩相当量：1.6g
11	特別食		金	麦茶 ✨コーンのお星さま	昆布とゆかりのごはん さといもの豆乳みそグラタン こまつなの海苔和え すまし汁(油揚げ・はくさい)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 豆腐のココアマフィン(米粉)	牛乳　調整豆乳　鶏ひき肉　ベーコン　豆乳　味噌ピザ用チーズ　油揚げ　絹ごし豆腐	米　さといも　油　砂糖　米粉	塩昆布　にんじん　たまねぎ　ブロッコリー　こまつな　焼きのり　はくさい	しそふりかけ　コンソメ　しょうゆ　かつおだし汁　食塩　ココアベーキングパウダー	Ene.：474kcal P：18.3g F：18.4g C：63.8g Ca：405mg 食塩相当量：1.3g
12	26		土	麦茶 マスカットゼリー	豚丼 かぼちゃサラダ コンソメスープ(具は当日子どもたちが選びます♪)	牛乳　乳アレ→調整豆乳　ほうれん草蒸しパン	牛乳　調整豆乳　豚肉(もも)	米　油　砂糖　でんぷん	たまねぎ　にんじん　えのきだけ　かぼちゃ　レーズン	しょうゆ　酒　かつお昆布だし汁　魚醤　食塩　醸造酢　コンソメ	Ene.：458kcal P：20.3g F：14.6g C：64.9g Ca：264mg 食塩相当量：1.2g
25			金	麦茶 ✨コーンのお星さま	ごはん 肉じゃが ブロッコリーのツナがけ みそ汁(はくさい・油揚げ) かき	牛乳　乳アレ→調整豆乳 豆腐スコーン	牛乳　調整豆乳　豚肉(もも)　ツナ水煮缶　油揚げ　味噌　絹ごし豆腐	米　じゃがいも　砂糖　油　小麦粉　いちごジャム	たまねぎ　にんじん　ブロッコリー　はくさい　かき	しょうゆ　みりん　かつお・昆布だし汁　食塩　ベーキングパウダー	Ene.：499kcal P：21g F：16.3g C：73.6g Ca：285mg 食塩相当量：1.2g
28			月	麦茶 ミレービスケット	ひじきごはん 鶏とじゃがいもの炒め煮 れんこんとにんじんの甘酢和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 豆乳ごまクッキー	牛乳　調整豆乳　鶏むね肉　味噌	米　油　砂糖　片栗粉　じゃがいも　白いりごま　小麦粉	ひじき　にんじん　れんこん　しめじ　たまねぎ	しょうゆ　かつおだし汁　みりん　酒　酢　かつお・昆布だし汁	Ene.：461kcal P：19.4g F：15g C：67.8g Ca：260mg 食塩相当量：1.2g
31	ハロウィン		木	麦茶 コーンクッキー	ハロウィンクリームシチュー キャベツのコールスロー コンソメスープ(しめじ・ほうれん草)	牛乳　乳アレ→調整豆乳 かぼちゃケーキ(米粉)	牛乳　調整豆乳　鶏もも肉　豆乳	米　じゃがいも　油　小麦粉　砂糖　マヨドレ　米粉	たまねぎ　にんじん　キャベツ　コーン　しめじ　ほうれんそう　かぼちゃ	食塩　水　コンソメ　ケチャップ　酢　ベーキングパウダー	Ene.：521kcal P：18.7g F：17.8g C：78g Ca：285mg 食塩相当量：0.9g

給食MEMO
10月の食育は、”大豆”をテーマ食材としています。みそ、豆乳、豆腐、おから、きな粉などの大豆製品を通常より比較的多めに取り入れています。毎日の給食が”だいずはどこかな～？””だいずのなかま(おともだち)いるかな～？”と子どもたちと食のお話をするきっかけの1つになりましたら幸いです。また、31日はハロウィンメニューです。おばけ型のごはんのクリームシチューや、かぼちゃを使ったケーキを提供予定です。
☆仕入れの都合上、食材はじめ献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承願います。☆

	目標値	月平均値
Ene.(ｴﾈﾙｷﾞｰ)	475kcal	478kcal
P(ﾀﾝﾊﾟｸ)	19g	19.7g
F(脂質)	13.2g	16.2g
C(炭水化物)	70.1g	69.1g
Ca(ｶﾙｼｳﾑ)	225mg	298mg
食塩相当量	1.5g	1.3g