

🌟☁️🍁👻🎩🌟🌙🌟

令和7年

🌟☁️🍁👻🎩🌟🌙🌟

10月 給食献立表

日	曜	午前	昼 食	3 時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
1	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	チャーハン ほうれんそうのごまドレサラダ 中華スープ(コーン・わかめ) パイナップル	牛乳 スノーボール	豚ひき肉 牛乳	米・ごま油・米油 砂糖・すり白ごま 薄力粉	たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう コーン カットわかめ パイナップル缶詰	食塩 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	533 17.7 21 199 1.8 1.2
2	木	麦茶 かぼちゃポーロ	きのこペーコンの和風スパゲティ ごまドレサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 おかかおにぎり	鶏むね 牛乳・かつお削り節 ペーコンスライス (乳卵不使用)	スパゲティ・米油 無塩バター・砂糖 すり白ごま・米	たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・こまつな コーン・オレンジ にんじん	しょうゆ・食塩 穀物酢・水・だし みりん・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	419 14.6 12.5 200 1.6 1.6
3	金	麦茶 星っこ	ごはん 煮魚 納豆和え みそ汁(じゃがいも・にんじん) ヨーグルト	牛乳 牛乳プリン	カレイ・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ ヨーグルト ゼラチン・牛乳	米・砂糖 かたくり粉・じゃがいも 黒砂糖	ほうれんそう・にんじん	だし・しょうが しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	417 23.2 7.7 372 6 1.1
4	土	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん ドライカレー ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日 子どもたちと決めます。)	牛乳 りんごゼリー(カップ) うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・オリーブ油 植物油脂(大豆)・砂糖 りんごゼリー	トマトピューレ ほうれん草・たまねぎ とうもろこし・にんじん	野菜カレー・食塩 ウスターソース・穀物酢 トマトケチャップ コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	529 20.6 13.7 282 2.5 1.7
6日 お誕生 日	月	麦茶 ミレービスケット	ごはん お月見つくねの照り焼き キャベツとコーンのソテー みそ汁(ほうれんそう・にんじん) りんご	牛乳 かぼちゃクリームケーキ	鶏ひき肉・みそ 牛乳・スキムミルク	米・米油・黒ごま パン粉・砂糖 ホットケーキミックス (乳卵不使用)	たまねぎ・にんじん コーン・ほうれんそう かぼちゃ・りんご キャベツ	食塩・しょうゆ みりん・コンソメ・だし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	453 17.1 14.1 215 1.7 1.2
7	火	麦茶 うさぎのしっぽ	じゃこそぼろチャーハン 中華サラダ 春雨スープ ピーチゼリー	牛乳 豆腐ドーナツ	豚ひき肉・しらす干し 牛乳・絹ごし豆腐 きな粉	米・ごま油・砂糖 白ごま・普通春雨 ピーチゼリー・薄力粉 米油	ピーマン・切干しだいこん カットわかめ・にんじん たまねぎ・こまつな	みりん・しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープ顆粒・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	494 12.8 17.4 234 2.1 1.1
8	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	食パン じゃがいものカントリー煮 マカロニサラダ スープ(たまねぎ・グリーンピース) ヨーグルト(ブルーベリージャム)	牛乳 えのきごはん	豚小間 スキムミルク・牛乳 高野豆腐 プレーンヨーグルト	食パン・じゃがいも 無塩バター・砂糖・米 マカロニ・マヨドレ ブルーベリージャム	にんじん・たまねぎ グリーンピース・えのきたけ ほうれんそう・きゅうり	コンソメ ウスターソース 食塩・だし・しょうゆ トマトケチャップ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	476 17.1 13.4 227 1.7 1.6
9	木	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん ますのサクサクごま焼き こまつなとにんじんのおひたし みそ汁(麴・キャベツ) オレンジ	ジョア レーズンスティックパン	ます・かつお削り節・みそ ジョアマスカット 牛乳・スキムミルク	米・マヨドレ パン粉・白ごま・米油 小町麴・薄力粉・砂糖 無塩バター	こまつな・にんじん オレンジ・干しぶどう キャベツ	料理酒・食塩 ウスターソース・しょうゆ だし・ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	473 19.1 14.5 306 6.1 1.1
10	金	麦茶 星っこ	そぼろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(わかめ・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 にんじんスコーン	鶏ひき肉・高野豆腐・みそ 牛乳・スキムミルク	米・米油 砂糖・マスカットゼリー 薄力粉	こまつな・にんじん さやいんげん たまねぎ・カットわかめ	しょうが・みりん しょうゆ・だし・料理酒 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	483 16.5 15.9 247 2.3 1.2
11	土	麦茶 かぼちゃポーロ	豚丼 ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日子ど もたちと決めます。)	牛乳 米粉パンのジャムサンド	豚肉 牛乳	米・なたね油 砂糖・植物油脂(大豆) 米粉パン・いちごジャム	にんじん・えのきたけ たまねぎ・ほうれんそう とうもろこし・にんじん	しょうゆ・料理酒・魚醤 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	409 12.8 9.8 293 2.2 1.1
14	火	麦茶 うさぎのしっぽ	ごはん みそカツ キャベツの煮びたし すまし汁(豆腐・えのき) パイナップル	牛乳 鬼まんじゅう	鶏むね・みそ・油揚げ 絹ごし豆腐・牛乳	米・薄力粉 パン粉・米油・砂糖 さつまいも	キャベツ・えのきたけ パイナップル缶詰	食塩・みりん 料理酒・だし・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	502 18.9 13.3 205 1.9 1.6
15	水	麦茶 わいわいスティックゼリー	チャーハン ほうれんそうのごまドレサラダ 中華スープ(コーン・わかめ) パイナップル	牛乳 スノーボール	豚ひき肉 牛乳	米・ごま油・米油 砂糖・すり白ごま 薄力粉	たまねぎ・グリーンピース ほうれんそう コーン カットわかめ パイナップル缶詰	食塩 鶏ガラスープ顆粒 しょうゆ・穀物酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	533 17.7 21 199 1.8 1.2
16	木	麦茶 かぼちゃポーロ	きのこペーコンの和風スパゲティ ごまドレサラダ コンソメスープ オレンジ	牛乳 おかかおにぎり	鶏むね 牛乳・かつお削り節 ペーコンスライス (乳卵不使用)	スパゲティ・米油 無塩バター・砂糖 すり白ごま・米	たまねぎ・ぶなしめじ えのきたけ・こまつな コーン・オレンジ にんじん	しょうゆ・食塩 穀物酢・水・だし みりん・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	419 14.6 12.5 200 1.6 1.6
17	金	麦茶 星っこ	ごはん 煮魚 納豆和え みそ汁(じゃがいも・にんじん) ヨーグルト	牛乳 牛乳プリン	カレイ・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ ヨーグルト ゼラチン・牛乳	米・砂糖 かたくり粉・じゃがいも 黒砂糖	ほうれんそう・にんじん	だし・しょうが しょうゆ・みりん	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	417 23.2 7.7 372 6 1.1
18	土	麦茶 かぼちゃポーロ	ごはん ドライカレー ほうれん草ソテー コンソメスープ(具材は当日 子どもたちと決めます。)	牛乳 りんごゼリー(カップ) うさぎのしっぽ	豚肉・牛乳	米・オリーブ油 植物油脂(大豆)・砂糖 りんごゼリー	トマトピューレ ほうれん草・たまねぎ とうもろこし・にんじん	野菜カレー・食塩 ウスターソース・穀物酢 トマトケチャップ コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	529 20.6 13.7 282 2.5 1.7

