

10月



10月 給食献立表

平成30年

3歳未満児

Table with 6 columns: Day, Meal, Snack, Red Meat/Dairy, Yellow Meat/Grains, Green Veg/Protein. Rows 1-31.

☆ 今月の平均給食と栄養量 ☆

Table with 10 columns: Energy, Protein, Fat, Calcium, Iron, Vitamin A, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C. Row 1: 453 kcal, 17.9 g, 15.1 g, 206 mg, 1.5 mg, 171 μg, 0.23 mg, 0.34 mg, 26 mg.







# 10月 給食献立表

平成30年

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:調子をとのえる
1	月	鶏のてりやき梅風味 ほうれん草のじゃこ和え ひじきとさつまいもの煮物 豆腐のすまし汁 ごはん 梨	わらびもち 牛乳	鶏もも・しらす下し・相ごし豆腐・きな粉 普通牛乳	かたくり粉・ごま・三温糖・さつまいも 米・わらび粉・上白糖	たまねぎ・しそ・梅干し・ほうれん草 にんじん・きゅうり・ほしひじき・えのきたけ 生しいたけ・大根・糸みつば・日本なし
2	火	鮭のレモンヨーグルトやき チンゲン菜のおひたし 高野豆腐の印ろう煮 かぼちゃと厚揚げの味噌汁 ごはん バナナ	プリン 牛乳	さけ・ヨーグルト・かつお節・高野豆腐 豚ひき肉・厚揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・米・プリンミックス	レモン・チンゲンサイ・りよくどうもやし にんじん・たまねぎ・しょうが・乾しいたけ 西洋かぼちゃ・カットわかめ・バナナ
3	水	根菜の煮物 キャベツとチーズの春巻き コロコロマト じゃがいもの味噌汁 ごはん みかん	豆乳とヨーグルトの米 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・プロセスチーズ ロースハム・油揚げ・米みそ ヨーグルト・豆乳・普通牛乳	さといも・三温糖・春巻きの皮・調合油 じゃがいも・米・米粉・オートミール	ごぼう・にんじん・れんこん・乾しいたけ キャベツ・トマト・スイートコーン・缶詰・たまねぎ ぶなしめじ・温州みかん・レーズン
4	木	うさぎパン ロケットパン みかん りんごジュース ミネストローネスープ	クッキー 牛乳	ベーコン・普通牛乳	チョコクリームパン・ジャムパン マカロニ・クッキー	温州みかん・りんご飲料・たまねぎ 西洋かぼちゃ・にんじん・トマト缶詰
5	金	大豆のかき揚げ 鯛の幽庵やき 小松菜とささみの和え物 白菜のすまし汁 ごはん ぶどう	バナナのバウンド 牛乳	大豆ドライパック缶・しらす下し・まだい ささ身・蒸しかまぼこ・鶏卵・普通牛乳	さつまいも・大ぶら粉・調合油・三温糖 ごま油・米・無塩バター・きび砂糖 薄力粉	にんじん・たまねぎ・えだまめ・レモン ごまつな・きゅうり・はくさい・生しいたけ まいたけ・ぶどう・バナナ
6	土	ドライカレー そうめんサラダ かぼちゃのバター煮 バナナ	クッキー 牛乳	豚ひき肉・ロースハム・鶏卵・普通牛乳	調合油・米・そうめん・マヨネーズ 有塩バター・三温糖・クッキー	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマト缶詰 きゅうり・西洋かぼちゃ・バナナ
9	火	はまちのごまみそ焼き チンゲン菜の酢の物 高野豆腐の卵とじ 根菜汁 ごはん 梨	りんごゼリー 牛乳	ハマチ切り身・米みそ・しらす下し 高野豆腐・鶏卵・焼き竹輪 いんげんまめ・油揚げ・普通牛乳	三温糖・ごま・ごま油・さつまいも・米 グラニュー糖	しょうが・チンゲンサイ・りよくどうもやし にんじん・たまねぎ・乾しいたけ・ごぼう 大根・こねぎ・日本なし・りんご飲料・寒天
10	水	肉豆腐 ブロッコリーのゆかり和え かぼちゃのいとこ煮 なすの味噌汁 ごはん バナナ	ツナチーズトースト 牛乳	牛もも・木綿豆腐・あずき・米みそ ツナ缶・プロセスチーズ・普通牛乳	三温糖・かたくり粉・米・食パン マヨネーズ	はくさい・きょうな・ブロッコリー・キャベツ 西洋かぼちゃ・なす・トマト缶詰・たまねぎ ほうれん草・まいたけ・生しいたけ・バナナ
11	木	千草焼き 小松菜とひじきの和え物 切干大根のトマト煮 じゃがいもの味噌汁 ごはん りんご	ブルーベリークッキー 牛乳	鶏卵・鶏ひき肉・大豆ドライパック缶 厚揚げ・油揚げ・米みそ・普通牛乳	三温糖・ごま油・じゃがいも・米 ブルーベリージャム・無塩バター 上白糖・薄力粉	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・えだまめ 青のり粉・ごまつな・にんじん・かぶ・ほしひじき えのきたけ・切干大根・にんじん・青ピーマン トマト缶詰・はくさい・ぶなしめじ カットわかめ・りんご
12	金	鮭の竜田揚げ マカロニと卵のサラダ 粉ふきいも 豚肉と豆腐のすまし汁 ごはん ぶどう	きなこ蒸しケーキ 牛乳	さけ・鶏卵・豚もも肉・相ごし豆腐 きな粉・普通牛乳	ごま油・かたくり粉・調合油・マカロニ マヨネーズ・じゃがいも・米・薄力粉 三温糖・なたね油	しょうが・キャベツ・きゅうり・にんじん りよくどうもやし・えのきたけ・ぶどう
13	土	豚卵とじ ちくわと大根の甘辛煮 白菜のおひたし 豆腐としめじのすまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	豚ばら・鶏卵・焼き竹輪・相ごし豆腐 油揚げ・普通牛乳	三温糖・米・クッキー	たまねぎ・糸みつば・大根・はくさい にんじん・きゅうり・ぶなしめじ・カットわかめ バナナ
15	月	鶏肉のねぎ南蛮 みそポテト 白菜の昆布和え かぶと豆腐のどろみ汁 ごはん バナナ	豆乳もち 牛乳	鶏もも・米みそ・木綿豆腐・豆乳 きな粉・普通牛乳	調合油・三温糖・じゃがいも かたくり粉・米・上白糖	長ねぎ・しょうが・青のり粉・はくさい にんじん・きゅうり・塩昆布・かぶ・オクラ えのきたけ・バナナ・ほうれん草
16	火	鮭のポテトやき 牛肉とほうれん草のクリーム煮 かぼちゃの煮っころがし カリフラワーの味噌汁 ごはん ぶどう	肉まん 牛乳	さけ・牛ばら・普通牛乳・米みそ 豚ひき肉	じゃがいも・マヨネーズ・調合油 薄力粉・三温糖・米・ごま油	ほうれん草・コリンギ・たまねぎ 西洋かぼちゃ・カリフラワー・こねぎ キャベツ・にんじん・ぶどう・しょうが
17	水	豆腐のつくねやき ブロッコリーとかぶのサラダ 長いもとベーコンの蒸し焼き はんぺんのすまし汁 ごはん みかん	りんごのガレット 牛乳	鶏ひき肉・木綿豆腐・おから・鶏卵 ツナ缶・ベーコン・はんぺん・普通牛乳 プロセスチーズ	かたくり粉・三温糖・マヨネーズ ながいも・調合油・米 ホットケーキミックス・無塩バター	えのきたけ・ごぼう・ほしひじき・ブロッコリー かぶ・カットわかめ・にんじん・ほうれん草 温州みかん・りんご・レーズン
18	木	鯖のごまみそ焼き キャベツときこのおひたし 牛肉とひじきの甘辛炒め 玉ねぎの味噌汁 ごはん 梨	おはぎ 牛乳	鯖・米みそ・牛ばら・油揚げ 相ごし豆腐・きな粉・普通牛乳	三温糖・ごま・米・もち米・つぶあん	キャベツ・きゅうり・にんじん・えのきたけ ほしひじき・長ねぎ・パプリカ・たまねぎ カットわかめ・ほうれん草・日本なし
19	金	ミートボールの甘酢あんかけ チンゲン菜の煮浸し 人参のカレー風味煮 もやしのスープ ごはん みかん	ラップサンド 牛乳	豚ひき肉・鶏卵・ロースハム・普通牛乳	ごま油・かたくり粉・調合油・三温糖 じゃがいも・はるさめ・米・食パン いちごジャム	しょうが・長ねぎ・たけのこ水煮・乾しいたけ はくさい・チンゲンサイ・えのきたけ にんじん・たまねぎ・りよくどうもやし・にら 温州みかん
20	土	けんちんうどん さつまいもと人参の煮物 ほうれん草のごま和え バナナ	クッキー 牛乳	鶏もも・油揚げ・いんげんまめ 普通牛乳	さといも・うどん・さつまいも・三温糖 ごま・クッキー	大根・にんじん・こねぎ・ほうれん草 はくさい・バナナ
22	月	鶏のレモン焼き 春雨の酢の物 チンゲン菜の煮浸し かぼちゃの味噌汁 ごはん 梨	小豆ケーキ 牛乳	鶏もも・ロースハム・鶏卵・油揚げ 米みそ・ゆで小豆缶詰・普通牛乳	はるさめ・三温糖・ごま油・米 無塩バター・上白糖・薄力粉	レモン・しょうが・きゅうり・にんじん チンゲンサイ・えのきたけ・ぶなしめじ 西洋かぼちゃ・たまねぎ・なす・カットわかめ 日本なし
23	火	さんまのみぞれかけ さつまいもサラダ ひじきとごぼうのきんぴら 豆腐の味噌汁 ごはん りんご	きなこボンデ 牛乳	さんま・ヨーグルト・豚もも肉 相ごし豆腐・油揚げ・米みそ・きな粉 豆乳・普通牛乳	さつまいも・マヨネーズ・三温糖・米 白玉粉・なたね油	大根・しょうが・にんじん・きゅうり スイートコーン・缶詰・レーズン・ほしひじき・ごぼう 青ピーマン・パプリカ・たまねぎ ほうれん草・りんご
24	水	すき焼き風煮 キャベツのごま和え さつまいもの甘煮 かき玉汁 ごはん ぶどう	おかかおやき 牛乳	牛ばら・鶏卵・相ごし豆腐 蒸しかまぼこ・かつお節・しらす 普通牛乳	おつゆ巻・三温糖・ごま・さつまいも 米・ごま油	はくさい・たまねぎ・にんじん・生しいたけ キャベツ・ほうれん草・えのきたけ 糸みつば・ぶどう・こねぎ
25	木	豚肉の玉ねぎソース 小松菜ともやしのおひたし 厚揚げのトマト煮 大根と白菜の味噌汁 ごはん バナナ	ミルクココアパン 牛乳	豚ロース・鶏卵・厚揚げ・米みそ 普通牛乳	三温糖・米・強力粉・上白糖 無塩バター	たまねぎ・しょうが・ごまつな・りよくどうもやし 西洋かぼちゃ・なす・トマト缶詰・大根 はくさい・にんじん・まいたけ・カットわかめ バナナ
26	金	鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーのみそドレサラダ 大豆とミンチのカレー煮 ピープンスープ ごはん 梨	フルーツスイートポテト 牛乳	さけ・ささ身・米みそ 大豆ドライパック缶・牛ひき肉 普通牛乳	マヨネーズ・オリーブ油・三温糖 じゃがいも・ピープン・米・さつまいも 上白糖・無塩バター	にんじん・パセリ・ブロッコリー スイートコーン・缶詰・たまねぎ・青ピーマン キャベツ・りよくどうもやし・乾しいたけ・にら 日本なし・パインアップル缶詰
27	土	牛卵とじ ツナと大根の煮物 白菜のおかかあえ 豆腐とえのきのすまし汁 バナナ	クッキー 牛乳	牛ばら・鶏卵・ツナ缶・かつお節 相ごし豆腐・油揚げ・普通牛乳	三温糖・米・クッキー	たまねぎ・糸みつば・大根・はくさい にんじん・きゅうり・えのきたけ・カットわかめ バナナ
29	月	鶏のてりやき梅風味 ほうれん草のじゃこ和え ひじきとさつまいもの煮物 豆腐のすまし汁 ごはん 梨	アボカドケーキ 牛乳	鶏もも・しらす下し・相ごし豆腐・鶏卵 普通牛乳	かたくり粉・ごま・三温糖・さつまいも 米・無塩バター・上白糖・薄力粉	たまねぎ・しそ・梅干し・ほうれん草 にんじん・きゅうり・ほしひじき・えのきたけ 生しいたけ・大根・糸みつば・日本なし アボカド
30	火	鮭とほうれん草のチャーハン 酢豚 ブロッコリーのゴマのり和え チャプチェ ワンタンスープ ぶどう	ロールケーキ 牛乳	さけ・鶏卵・豚もも肉・牛ひき肉 はたてがし・貝柱水炊き缶詰・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油・三温糖・ごま ごま油・はるさめ・しゅうまいの皮 ロールケーキ	ほうれん草・たまねぎ・しょうが・パプリカ パプリカ・コリンギ・パインアップル缶詰 ブロッコリー・スイートコーン・缶詰・刻み にんじん・生しいたけ・こねぎ りよくどうもやし・レタス・えのきたけ たけのこ水煮・にら・カットわかめ・ぶどう ごぼう・にんじん・れんこん・乾しいたけ キャベツ・トマト・スイートコーン・缶詰・たまねぎ ぶなしめじ・温州みかん・レーズン
31	水	根菜の煮物 キャベツとチーズの春巻き コロコロマト じゃがいもの味噌汁 ごはん みかん	豆乳とヨーグルトの米 牛乳	鶏もも・焼き竹輪・プロセスチーズ ロースハム・油揚げ・米みそ ヨーグルト・豆乳・普通牛乳	さといも・三温糖・春巻きの皮・調合油 じゃがいも・米・米粉・オートミール	ごぼう・にんじん・れんこん・乾しいたけ キャベツ・トマト・スイートコーン・缶詰・たまねぎ ぶなしめじ・温州みかん・レーズン

## ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

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
561 kcal	21.9 g	18.9 g	267 mg	1.9 mg	216 μg	0.30 mg	0.45 mg	31 mg

