

# 10月 給食献立表

2023年

3歳未満児

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	栄養量
1	日	ご飯 すまし汁 ネギみそ豚カツ たぬきサラダ バナナ	牛乳 マカロニあべかわ	豚ヒレ肉40g・卵・淡色辛みそ かまぼこ・牛乳・きな粉	米・さといも・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・白いりごま・揚げ玉 マカロニ	レンコンスライス・えのきたけ 葉だいこん・青ねぎ・カットわかめ にんじん・きゅうり・もやし・ばなな	エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 21.4 脂質(g) 10.7 食塩相当量(g) 1.3
2	月	ご飯 みそ汁 豆腐南蛮 切干大根とツナの和え物 りんご	牛乳 さつまいもプリンケーキ	淡色辛みそ・木綿豆腐・鶏ひき肉 ツナ・牛乳・卵	米・パン粉・かたくり粉・砂糖 マヨネーズ・白いりごま・ごま油 さつまいも・小麦粉	とうがん・カットわかめ・長ネギ たまねぎ・レモン・きゅうり 切干したいこん・にんじん・レモン	エネルギー(kcal) 474 たんぱく質(g) 16.4 脂質(g) 17.4 食塩相当量(g) 1.3
3	火	食パン・りんごジャム コーンソース 豚のケチャップ炒め ほねぶとサラダ キウイフルーツ	牛乳 ビスケットスコーン	ベーコンスライス 豚もも肉スライス パレメザンチーズ・チーズ 牛乳・ブレーンヨーグルト	食パン30g・りんごジャム・砂糖 シェルマカロニ・マヨネーズ 牛乳・三温糖 ホットケーキミックス 食塩不使用バター	たまねぎ・ほうれんそう・にんじん コーン・セロリ・ピーマンスライス 干しいたけ・きゅうり・キャベツ キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 449 たんぱく質(g) 19.3 脂質(g) 19.8 食塩相当量(g) 1.4
4	水	ご飯 豚汁 いわしのつみれ揚げ さつま芋のコロコロごま和え オレンジ	牛乳 ぎょうざピザ	豚肩ロース肉スライス 油揚げきざみ・淡色辛みそ いわしりしり・木綿豆腐・卵・牛乳 ウインナー・ミックスチーズ	米・油・かたくり粉・揚げ油 さつまいも・白いりごま・砂糖 餃子の皮	大根・にんじん・ごぼう・長ネギ たまねぎ・レンコンスライス・しょうが むきえたまめ・きゅうり・コーン・オレンジ ピーマンスライス・しめじ	エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 1.2
5	木	きのこご飯 すまし汁 牛肉と根菜の甘辛煮 こんにゃく田楽(群馬) りんご	牛乳 紅芋ちんすこう	絹ごし豆腐・牛もも肉スライス 淡色辛みそ・牛乳	米・さつまいも・ごま油・砂糖 黒いりごま・白いりごま・小麦粉 紫いもの粉	エリンギ・えのきたけ・チンゲン菜 いんげん・カットわかめ・しょうが にんじん・ごぼう・レンコンスライス りんご	エネルギー(kcal) 479 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 14.5 食塩相当量(g) 1.5
6	金	パッタイ・ ジュース カイヤーン・ フルーツヨーグルト	牛乳 おやつピラフ	むきえび・スクランブルエッグ 鶏もも40g・ブレーンヨーグルト 牛乳・カニ風味フレーク	フォー・油・砂糖・はちみつ・米 食塩不使用バター	もやし・たまねぎ・にら・レモン 飲む野菜と果実デザート ハイアップル缶詰・みかん缶詰 白桃缶・バナナ・にんじん ピーマンスライス	エネルギー(kcal) 505 たんぱく質(g) 22.6 脂質(g) 14.1 食塩相当量(g) 1.5
7	土	ご飯 けんちん汁 鮭のカツレツ ほれん草の納豆和え ぶどう	牛乳 バナナクレープ	木綿豆腐・油揚げきざみ さけ切り身40g・卵・挽きわり納豆 しらず干し・牛乳・ホイップクリーム	米・さといも・小麦粉・パン粉 揚げ油・砂糖・クレープの皮	はくさい・ごぼう・にんじん・たまねぎ ほうれんそう・みずな・コーン・ぶどう バナナ	エネルギー(kcal) 461 たんぱく質(g) 21.3 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 1.0
8	日	甘辛そぼろにゅうめん 厚揚げのバター醤油炒め フルーツ kinとん	牛乳 焼きカレーおにぎり	豚ひき・厚揚げ・牛乳 ウインナー・ソーセージ ダイスチーズ	そうめん・油・砂糖 食塩不使用バター さつまいも・ダイス・米	たまねぎ・しおが・みずな・もやし 青ねぎ・コーン・ピーマンスライス えのきたけ・りんご・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 510 たんぱく質(g) 17.9 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.2
9	月	ご飯 秋の彩り汁 とりのこまごめ焼き 野菜とベーコンのソテー バナナ	牛乳 キャラメルりんごケーキ	鶏もも40g・淡色辛みそ ベーコンスライス・牛乳	米・さつまいもスライス・さといも 花菜・かたくり粉・砂糖 白いりごま・ホットケーキミックス 食塩不使用バター	まいたけ・えのきたけ・にんじん ほうれんそう・コーン・ばなな・りんご バナナ	エネルギー(kcal) 487 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 1.1
10	火	ミートボールスパゲティ いかと野菜のマリネ ももゼリー	牛乳 おやつチャーハン	豚ひき・牛ひき・ベーコンスライス カッパー・ロースハムスライス 牛乳・しらず干し・干しそうび	スパゲティ・パン粉・油・砂糖 オリーブ油・ソーダゼリーの葉・米 ごま油・白いりごま	たまねぎ・にんじん・トマト缶・きゅうり 赤ピーマンスライス・コーン・白桃缶 黄桃缶・長ネギ・レタス	エネルギー(kcal) 547 たんぱく質(g) 19.6 脂質(g) 15.3 食塩相当量(g) 0.9
11	水	ご飯 みそ汁 あじの香りパン粉焼き マカロニサラダ(ツナ) オレンジ	牛乳 ソーセージのお好み焼き	淡色辛みそ・あじ40g パルメザンチーズ・ツナ・牛乳 魚肉ソーセージ・ミックスチーズ 卵	米・パン粉・オリーブ油・マカロニ マヨネーズ・チルドボトル・小麦粉 油	キヤベツ・小松菜・長ネギ ミックスベジタブル・オレンジ	エネルギー(kcal) 469 たんぱく質(g) 21.1 脂質(g) 16.2 食塩相当量(g) 1.2
12	木	シーフードピラフ まめびよイチゴ味 フライドチキンヒポテト 春雨と海藻の酢の物 キウイフルーツ	牛乳 クレープ(いちご)	シーフードミックス まめびよイチゴ味・鶏もも40g 牛乳	米・油・小麦粉・揚げ油 フレンチフライボトト・春雨・砂糖 ごま油・白いりごま フレンズクレープ	ミックスベジタブル・たまねぎ 海藻ミックス・にんじん・きゅうり キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 549 たんぱく質(g) 19.5 脂質(g) 19.9 食塩相当量(g) 1.4
13	金	ポークカレー 白菜とベーコンのソテー フルーツカクテル	牛乳 米粉プラウニー	豚もも肉スライス ベーコンスライス・牛乳・木綿豆腐	米・チルドボトル・油 さつまいもスライス 食塩不使用バター・砂糖・米粉 かたくり粉・三温糖	にんじん・たまねぎ・りんご・はくさい コーン・白桃缶・みかん缶詰 パイアップル缶詰・りんご缶詰	エネルギー(kcal) 512 たんぱく質(g) 17.5 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.1
14	土	ご飯 すまし汁 ぶりのさき焼き煮 南瓜とお芋のサラダ キウイフルーツ	牛乳 ヨーグルトスコーン	ぶり切り身40g・木綿豆腐 調製豆乳・パルメザンチーズ・牛乳 ブレーンヨーグルト	米・小麦粉・油・砂糖 さつまいも・ダイス・マヨネーズ 食塩不使用バター	アスパラガス・なす・キャベツ えのきたけ・にんじん・長ネギ しゅんざく・かぼちゃダイス・ブロッコリー にんじん・レモン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 510 たんぱく質(g) 18.9 脂質(g) 18.4 食塩相当量(g) 0.8
15	日	ご飯 チンゲン菜としめじのスープ 油添鶏 力二かまの中華サラダ オレンジ	牛乳 きな粉と胡麻のクッキー	鶏もも40g・カニ風味フレーク・牛乳 きな粉	米・かたくり粉・小麦粉・揚げ油 砂糖・ごま油・春雨 食塩不使用バター・白いりごま 黒いりごま	チンゲン菜・しめじ・みずな・長ネギ しょうが・カットわかめ・大根・コーン にんじん・オレンジ	エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 19.0 食塩相当量(g) 1.3
16	月	ご飯 中華スープ ブルゴ風炒め ませませサラダ りんご	牛乳 揚げいももち	豚肩ロース肉スライス・ツナ かに風味かまぼこ・牛乳	米・白いりごま・かたくり粉・砂糖 白いりごま・ごま油・チルドボトル 揚げ油	カットわかめ・たまねぎ・にんじん・しおが いんげん・もやし・ピーマンスライス レタス・きゅうり・キャベツ・なめ茸 りんご	エネルギー(kcal) 454 たんぱく質(g) 15.8 脂質(g) 16.1 食塩相当量(g) 1.3
17	火	いなりご飯 塩ちやんこ汁 鮭のちゃんちゃん焼き かぼプロソテー バナナ	牛乳 パインケーキ	油揚げきざみ・錦糸卵・鶏ひき肉 木綿豆腐・さけ切り身40g 赤色辛みそ・ベーコンスライス 牛乳・調製豆乳	米・砂糖・白いりごま 食塩不使用バター・油 ホットケーキミックス	刻みのり・にんじん・はくさい・長ネギ コーン・キャベツ・ピーマンスライス かぼちゃスライス・ブロッコリー たまねぎ・ばなな・パイアップル缶詰	エネルギー(kcal) 494 たんぱく質(g) 22.9 脂質(g) 14.9 食塩相当量(g) 1.8
18	水	焼いて香ばしいドライカレーパン ジュース コールスロー フルーツゼリー	牛乳 キンパ風チャーハン	鶏ひき肉・ロースハムスライス 牛乳・豚ひき	コッペパン30g・背割り・油・パン粉 オリーブ油・マヨネーズ・砂糖 クールゼリーの素・米・ごま油	たまねぎ・しょうが 飲む野菜と果実グレープ味・キャベツ にんじん・コーン・西洋なし缶詰 りんご缶詰・柿・ほうれんそう・たくあん 刻みのり	エネルギー(kcal) 484 たんぱく質(g) 15.4 脂質(g) 13.7 食塩相当量(g) 1.7
19	木	ご飯 厚揚げの卵スープ さんまのごまチーズフライ ジャーマンポテト キウイフルーツ	牛乳 オレンジチーズケーキ	厚揚げ・卵・さんま バルメザンチーズ ベーコンスライス・牛乳 クリームチーズ・調製豆乳	米・小麦粉・パン粉・黒いりごま 揚げ油・チルドボトル・油 ホットケーキミックス・砂糖 オレンジマーマレード	たけのこ水煮・にんじん・しめじ たまねぎ・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 510 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 20.3 食塩相当量(g) 1.0
20	金	ご飯 ウィンナーと野菜のスープ 鶏肉のシャリビアン風ソース ラタトイユ バナナ	牛乳 洋梨のコンポートケーキ	ウインナー・鶏もも40g ベーコンスライス・牛乳・卵	米・小麦粉・オリーブ油・はちみつ 油・砂糖・食塩不使用バター	たまねぎ・にんじん・かぼちゃスライス ブロッコリー・なす・乱切り ズッキーニ・ダイス・ばなな 西洋なし缶詰	エネルギー(kcal) 509 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 17.1 食塩相当量(g) 1.2
21	土	ご飯 麻婆豆腐丼 春雨サラダ ヨーグルトババロア	牛乳 おふラスク	木綿豆腐・豚ひき ロースハムスライス・牛乳	米・ごま油・かたくり粉・春雨・砂糖 白いりごま ババロアの素・ヨーグルト味 おつゆ熱・食塩不使用バター	長ネギ・しょうが・にんじん・きゅうり さくらんぼ缶詰	エネルギー(kcal) 476 たんぱく質(g) 16.9 脂質(g) 17.2 食塩相当量(g) 0.8
22	日	ご飯 玉子スープ たらのコーンマヨネーズ焼き 目二分 パイン	牛乳 プリン	卵・たら切り身40g・豚ひき・牛乳 ホイップクリーム	米・かたくり粉・ごま油・白いりごま マヨネーズ・チルドボトル・油 ホットケーキミックス・砂糖 オレンジミックス・カラメルシロップ	たけのこ水煮・にんじん・しめじ たまねぎ・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 481 たんぱく質(g) 18.1 脂質(g) 17.7 食塩相当量(g) 1.4
23	月	芋ご飯 五目汁(豆腐) とり天 もやしとほうれん草のナムル キウイフルーツ	牛乳 栗入り蒸しパン	木綿豆腐・鶏もも40g ロースハムスライス・牛乳 調製豆乳	米・さつまいも・黒いりごま さといも・てんぶら粉・揚げ油 ごま油・白いりごま・小麦粉 黒砂糖・油・粟甘露蜜	はくさい・ごぼう・にんじん・もやし ほうれんそう・長ネギ・ゴールドキウイ にんじん・レモン・キウイフルーツ	エネルギー(kcal) 492 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 15.2 食塩相当量(g) 1.4
24	火	ご飯 みそ汁 さんまのかは焼き かぼちゃのきんぴら炒め バナナ	牛乳 さつま芋とりんごのパイ包み	淡色辛みそ・さんま・鶏ひき肉 牛乳	米・小麦粉・ごま油・砂糖 かたくり粉・白いりごま・黒いりごま 春巻の皮・さつまいもダイス 食塩不使用バター・グラニュー糖	ごぼう・長ネギ・かぼちゃスライス ごぼう・長ネギ・かぼちゃスライス いんげん・ばなな・りんご缶詰・レモン	エネルギー(kcal) 473 たんぱく質(g) 14.5 脂質(g) 14.8 食塩相当量(g) 0.9
25	水	信濃カレー・ さつま芋のオーロラサラダ フルーツヨーグルト	牛乳 苺マフィン	牛もも肉スライス 豚もも肉スライス ロースハムスライス プレーンヨーグルト・牛乳	米・油・黒砂糖・さつまいもダイス マヨネーズ・ホットケーキミックス イチゴビューレ・砂糖	エリンギ・しめじ・たまねぎ・にんじん りんご・コーン・キャベツ・トマト 西洋なし缶詰・かんかん缶詰 キウイフルーツ・りんご缶詰	エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 17.3 脂質(g) 13.8 食塩相当量(g) 0.9
26	木	あんかけ焼きそば 和風チキンソテー 柿の豆乳プリン	牛乳 たぬきおにぎり	豚もも肉スライス・カットいか 鶏もも40g・調製豆乳・牛乳	蒸し中華めん・砂糖・ごま油 かたくり粉・油・米・揚げ玉	はくさい・テンゲン菜・にんじん・もやし コーン・だいこんおろし・たまねぎ しょうが・粉寒天・柿・小松菜・あおのり	エネルギー(kcal) 523 たんぱく質(g) 22.2 脂質(g) 18.5 食塩相当量(g) 1.3
27	金	ご飯 果とごぼうの月見汁 白身魚のフリッター <sup>和風</sup> 和風ボーテサラダ オレンジ	牛乳 かぼちゃだんご	淡色辛みそ・メルルーサ切り身40g 卵・パルメザンチーズ・糸かつお 牛乳・きな粉	米・むき粟・さといも・小麦粉 揚げ油・マヨネーズ・砂糖 チルドボトル・かたくり粉	ごぼう・にんじん・たまねぎ・レモン きゅうり・干しひじき・オレンジ かぼちゃダイス	エネルギー(kcal) 450 たんぱく質(g) 17.6 脂質(g) 12.6 食塩相当量(g) 1.2
28	土	鶏茶漬け 豚肉の甘酢ごまだれ炒め きゅうりの華風和え りんご	牛乳 ヨーグルトケーキ	鶏ひき肉・しつとりそぼろ卵 豚肩ロース肉スライス ロースハムスライス・牛乳 ブレーンヨーグルト・卵	米・砂糖・かたくり粉・油 白いりごま・ごま油 ホットケーキミックス	乾しいたけスライス・たくあん・青ねぎ キャベツ・にんじん・たまねぎ えのきたけ・きゅうり・もやし・りんご	エネルギー(kcal) 481 たんぱく質(g) 18.6 脂質(g) 18.6 食塩相当量(g) 1.2
29	日	ご飯 みそ汁 肉じゃが・もやしの磯和え キウイフルーツ バナナ	牛乳 マフィン	味わいちくわ・たら切り身40g カニ風味フレーク・牛乳・調製豆乳	米・さといも・むき粟・かたくり粉 揚げ油・砂糖・油・マヨネーズ ホットケーキミックス	小松菜・しめじ・青ねぎ・たまねぎ ピーマンスライス・にんじん・たけのこ キャベツ・きゅうり	