

10月 給食献立表

令和6年

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日	火	飲み物 お菓子	みそそばろ井 にんじんのごま和え みそ汁(たまねぎ・しめじ) りんご	牛乳 ココアメロンパンクッキー	鶏ひき肉・みそ・油揚げ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 かたくり粉・さつまいも 上白糖・ホトケ・キヌカ 無塩バター	にんじん・ケルビス冷凍 たまねぎ・ぶなしめじ・りんご	飲み物・しょうが・みりん だし・しょうゆ・水・食塩 ビュアココア	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)	467 14.4 15.2 199 1.5 1.2
2日	水	飲み物 お菓子	豚マヨ照り焼き丼 にんじんのごま和え みそ汁(ほうれんそう・ねぎ) かき	牛乳 チーズと野菜のごはんおや き	豚小間・みそ・普通牛乳 粉チーズ	お菓子・米・薄力粉 調合油・マヨドレ・上白糖 すり白ごま・かたくり粉 ごま油	たまねぎ・にんじん 切干しいんげん・ほうれんそう ねぎ・かき	飲み物・しょうゆ・みりん 料理酒・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)	502 18.4 12.9 211 1.8 1
3日	木	飲み物 お菓子	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(いちごジャム)	牛乳 レーズンスティックパン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・じゃがいも いちごジャム・薄力粉 無塩バター	キャベツ・こまつな・にんじん 干しぶどう	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・みりん・水 ペーキングパウダー	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)	500 22.1 15.4 308 1.8 1
4日	金	飲み物 お菓子	鶏塩うどん 野菜と竹輪のみそマヨ和え オレンジ	牛乳 わかめごはん	鶏もも・挽き竹輪・みそ 普通牛乳	お菓子・干しうどん・ごま油 マヨドレ・米・白ごま	大根・にんじん・ねぎ フロッキー・オレンジ カットわかめ	飲み物・だし・みりん・食塩 鶏ガラスープ顆粒・料理酒	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)	424 16.4 10.4 186 1.3 3
5日	土	飲み物 お菓子	ごはん 回鍋肉風 中華サラダ 厚揚げとわかめのスープ バナナ	牛乳 にんじんと塩昆布のおにぎ り	豚小間・みそ・厚揚げ 普通牛乳	お菓子・米・上白糖 調合油・ごま油・白ごま	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ・バナナ 塩昆布	飲み物・料理酒・しょうが しょうゆ・みりん・穀物酢・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 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)	507 19.3 14.1 222 2 1.5
7日	月	飲み物 お菓子	麻婆豆腐丼 大根のごま風味サラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 マカロニポリタン	木綿豆腐・豚ひき肉・みそ ささ身・普通牛乳・鶏ひき肉	お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・すり白ごま 普通春雨・マヨドレ・調合油	たまねぎ・カットわかめ・大根 にんじん・さやいんげん オレンジ・ピーマン	飲み物・水・しょうゆ 穀物酢・鶏ガラスープ顆粒 食塩・トマトチャップ 中濃ソース	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)	454 20.1 15.6 219 2.1 1.3
8日	火	飲み物 お菓子	ごはん 鶏じゃが カラフルサラダ みそ汁(たまねぎ・油揚げ) マスカットゼリー	牛乳 豆腐ドーナツ	鶏もも・油揚げ・みそ 普通牛乳・絹ごし豆腐 きな粉	お菓子・米・じゃがいも 調合油・上白糖 マスカットゼリー・薄力粉	にんじん・たまねぎ ケルビス冷凍・キャベツ・マト コーン冷凍	飲み物・だし・しょうゆ 穀物酢・食塩 ペーキングパウダー	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)	468 16.2 13 195 2 1.2
9日	水	飲み物 お菓子	食パン 豚肉のトマト煮 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・ヨーグルト・スキムミルク 普通牛乳・高野豆腐	お菓子・食パン・薄力粉 調合油・上白糖・マヨドレ マヨドレ・ブルーベリージャム 米	たまねぎ・トマト水煮・にんじん きゅうり・ケルビス冷凍 えのきたけ・こまつな	飲み物・食塩 おろしにんにく・コンソメ トマトチャップ・ウスターソース 水・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)	494 21.4 15 231 1.9 1.6
10日	木	飲み物 お菓子	ごはん ますのサクサクごま焼 こまつなとにんじんのおひたし みそ汁(麩・キャベツ) りんご	ジョア かぼちゃプリン	ます・かつお削り節・みそ ジョアマスカット・ゼラチン 牛乳	お菓子・米・マヨドレ パン粉・白ごま・調合油 小町麩・上白糖・黒砂糖	こまつな・にんじん・キャベツ りんご・かぼちゃ	飲み物・料理酒・食塩 中濃ソース・しょうゆ・だし・水	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)	432 19.1 11.2 331 6.9 1
11日	金	飲み物 お菓子	ごはん 千草焼 ツナマヨひじき みそ汁(豆腐・大根) オレンジ	牛乳 スノーボール	卵・鶏ひき肉・ツナ缶 木綿豆腐・みそ・普通牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・マヨドレ・薄力粉	たまねぎ・にんじん・ぶなしめじ ひじき・チンゲンサイ・大根 オレンジ	飲み物・だし・しょうゆ みりん・食塩	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)	491 15.6 20.6 212 1.6 1.1
12日	土	飲み物 お菓子	そぼろ菜めし 高野豆腐の煮物 みそ汁(わかめ・たまねぎ) 青りんごゼリー	牛乳 バナナパンケーキ	鶏ひき肉・高野豆腐・みそ 普通牛乳・牛乳	お菓子・米・調合油 上白糖・青りんごゼリー 薄力粉	こまつな・にんじん さやいんげん・カットわかめ たまねぎ・バナナ	飲み物・しょうが・みりん しょうゆ・だし・料理酒 ペーキングパウダー	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)	491 17.6 13.4 256 2.9 1.2
28日	月	飲み物 お菓子	カレーライス キャベツとコーンのソテー スープ(チンゲンサイ・にんじん) オレンジ	牛乳 黒糖豆乳くずもち	豚小間・スキムミルク 普通牛乳・調整豆乳 きな粉	お菓子・米・じゃがいも 調合油・かたくり粉・黒砂糖 上白糖	たまねぎ・にんじん・キャベツ コーン冷凍・チンゲンサイ オレンジ	飲み物・水 カレーの子手揉 トマトチャップ・中濃ソース 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)	454 16.8 12.4 224 2.2 1.3
16日	水	飲み物 お菓子	ごはん キッズヤンニョムチキン チャブチ ミョウク風(わかめスープ) カップヨーグルト	牛乳 さつまいも蒸しパン	鶏もも・豚ひき肉 ヨーグルト・普通牛乳・牛乳	お菓子・米・ごま油 かたくり粉・調合油・上白糖 白ごま・普通春雨・薄力粉 さつまいも	たまねぎ・ピーマン・コーン冷凍 カットわかめ	飲み物・料理酒・食塩 トマトチャップ・しょうゆ みりん・おろしにんにく 鶏ガラスープ顆粒・水 ペーキングパウダー	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)	553 20.7 18.3 278 4.3 1.4
17日	木	飲み物 お菓子	ごはん 煮魚 納豆和え みそ汁(じゃがいも・にんじん) かき	牛乳 レーズンスティックパン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳・スキムミルク・牛乳	お菓子・米・上白糖 かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・無塩バター	キャベツ・こまつな・にんじん かき・干しぶどう	飲み物・だし・しょうが しょうゆ・みりん・水 ペーキングパウダー	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)	466 20.1 13.4 241 1.8 1
24日	木	飲み物 お菓子	塩おにぎり ますのサクサクごま焼 こまつなとにんじんのおひたし みそ汁(麩・キャベツ) りんご	牛乳 かぼちゃプリン	ます・かつお削り節・みそ 普通牛乳・ゼラチン・牛乳	お菓子・米・マヨドレ パン粉・白ごま・調合油 小町麩・上白糖・黒砂糖	こまつな・にんじん・キャベツ りんご・かぼちゃ	飲み物・食塩・料理酒 中濃ソース・しょうゆ・だし・水	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)	456 19.7 14.7 296 2.5 1.1
31日	木	飲み物 お菓子	おぼけごはんミートソース フロッキーとツナのサラダ スープ(じゃがいも・コーン) ピーチゼリー	牛乳 ジャックオーランタンスコー ン	豚ひき肉・ツナ缶 普通牛乳・スキムミルク	お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも ピーチゼリー・薄力粉	たまねぎ・にんじん・フロッキー コーン冷凍・かぼちゃ	飲み物・トマトチャップ しょうゆ・コンソメ・穀物酢 食塩・水・ペーキングパウダー	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)	513 14.7 17.3 197 1.8 1.5

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。



10月 給食献立表

令和6年

離乳食

日	曜	5~6ヶ月	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)	7~8ヶ月	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)	9~11ヶ月	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)	
1日 15日	火	10倍がゆ 麩のペースト さつまいものペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉 さつまいも	にんじん	水・だし	7倍がゆ 麩と野菜のとり煮 さつまいもの軟らか煮		米・小町麩・かたくり粉 さつまいも	にんじん・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 麩と野菜のみそ煮 さつまいもの軟らか煮 ★おかかかゆ	みそ・かつお削り節	米・小町麩・かたくり粉 さつまいも	にんじん・たまねぎ	水・だし・しょうゆ	
2日 30日	水	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト ほうれんそうのペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・ほうれんそう	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ほうれんそうの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん ほうれんそう	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ほうれんそうの軟らか煮 ★にんじん入りかゆ	ささ身	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん ほうれんそう	水・だし・しょうゆ	
3日 17日	木	10倍がゆ たららのペースト じゃがいものペースト こまつなのペースト	たら	米・かたくり粉・じゃがいも	こまつな	水・だし	7倍がゆ たららと野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮	たら	米・じゃがいも・かたくり粉	こまつな・キャベツ	水・だし	5倍がゆ たららと野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮 ★ホットケーキ	たら・牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・調合油	こまつな・キャベツ	水・だし・しょうゆ	ベークンパウダー
4日 18日	金	10倍がゆ 豆腐のペースト ブロッコリーのペースト 大根のペースト	絹ごし豆腐	米	ブロッコリー・大根	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ブロッコリーの軟らか煮	ささ身	米・かたくり粉	大根・にんじん・ブロッコリー	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ ブロッコリーの軟らか煮 ★わかめ入りかゆ	ささ身	米・かたくり粉	大根・にんじん・ブロッコリー カットわかめ	水・だし・しょうゆ	
5日 19日	土	10倍がゆ 麩のペースト キャベツのペースト にんじんのペースト		米・小町麩・かたくり粉	キャベツ・にんじん	水・だし	7倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 きゅうりの軟らか煮	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	キャベツ・にんじん・きゅうり	水・だし	5倍がゆ 豆腐と野菜のトロトロ煮 スティックきゅうり ★にんじん入りかゆ	絹ごし豆腐	米・かたくり粉	キャベツ・大根・きゅうり にんじん	水・だし・しょうゆ	
7日 21日	月	10倍がゆ 豆腐のペースト 大根のペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米	大根・にんじん	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ 大根の軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・大根	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ スティック大根 ★マカロニきな粉	鶏ひき肉・きな粉	米・かたくり粉・マカロニ 上白糖	たまねぎ・にんじん・大根	水・だし・しょうゆ	食塩
8日 22日	火	10倍がゆ 麩のペースト じゃがいものペースト トマトのペースト		米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	トマト	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ トマトの軟らか煮	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・トマト	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ トマトの軟らか煮 ★豆乳蒸しパン	ささ身・調整豆乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・調合油	にんじん・トマト	水・だし・しょうゆ	ベークンパウダー
9日 23日	水	10倍がゆ 豆腐のペースト たまねぎのペースト にんじんのペースト	絹ごし豆腐	米	たまねぎ・にんじん	水・だし	7倍がゆ ツナと野菜の煮物 きゅうりの軟らか煮	ツナ缶	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり	水・だし	5倍がゆ ツナと野菜の煮物 スティックきゅうり ★こまつな入りかゆ	ツナ缶	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん・きゅうり こまつな	水・だし・しょうゆ	
10日 24日	木	10倍がゆ たららのペースト こまつなのペースト キャベツのペースト	たら	米・かたくり粉	こまつな・キャベツ	水・だし	7倍がゆ ますと野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮	ます	米・かたくり粉	にんじん・こまつな・キャベツ	水・だし	5倍がゆ ますと野菜のほぐし煮 キャベツの軟らか煮 ★かぼちゃの軟らか煮	ます	米・かたくり粉	にんじん・こまつな・キャベツ かぼちゃ	水・だし・しょうゆ	
11日 25日	金	10倍がゆ 豆腐のペースト 大根のペースト チンゲンサイのペースト	絹ごし豆腐	米	大根・チンゲンサイ	水・だし	7倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 チンゲンサイの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	水・だし	5倍がゆ 鶏ひき肉と野菜のトロトロ煮 チンゲンサイの軟らか煮 ★豆乳蒸しパン	鶏ひき肉・調整豆乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ	水・だし・しょうゆ	ベークンパウダー
12日 26日	土	10倍がゆ 麩のペースト こまつなのペースト たまねぎのペースト		米・小町麩・かたくり粉	こまつな・たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 にんじんの軟らか煮	高野豆腐	米・かたくり粉	たまねぎ・こまつな・にんじん	水・だし	5倍がゆ 高野豆腐と野菜煮 スティックにんじん ★ホットケーキ	高野豆腐・牛乳	米・かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油	たまねぎ・こまつな・にんじん	水・だし・しょうゆ	ベークンパウダー
28日	月	10倍がゆ 豆腐のペースト にんじんのペースト キャベツのペースト	絹ごし豆腐	米	にんじん・キャベツ	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ チンゲンサイの軟らか煮	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・チンゲンサイ	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ チンゲンサイの軟らか煮 ★きな粉かゆ	ささ身・きな粉	米・じゃがいも・かたくり粉	にんじん・チンゲンサイ	水・だし・しょうゆ	
16日	水	10倍がゆ 豆腐のペースト たまねぎのペースト ほうれんそうのペースト	絹ごし豆腐	米	たまねぎ・ほうれんそう	水・だし	7倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ たまねぎの軟らか煮	ささ身	米・じゃがいも・かたくり粉	ほうれんそう・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 鶏ささみの野菜あんかけ たまねぎの軟らか煮 ★さつまいも入り蒸しパン	ささ身・牛乳	米・じゃがいも・かたくり粉 薄力粉・上白糖・調合油 さつまいも	ほうれんそう・たまねぎ	水・だし・しょうゆ	ベークンパウダー
29日	火	10倍がゆ 麩のペースト たまねぎのペースト さつまいものペースト		米・小町麩・かたくり粉 さつまいも	たまねぎ	水・だし	7倍がゆ 麩と野菜のとり煮 たまねぎの軟らか煮	米・小町麩・さつまいも かたくり粉	にんじん・たまねぎ	水・だし	5倍がゆ 麩と野菜のみそ煮 たまねぎの軟らか煮 ★さつまいも入り蒸しパン	みそ・牛乳	米・小町麩・じゃがいも かたくり粉・薄力粉 上白糖・調合油 さつまいも	にんじん・たまねぎ	水・だし・しょうゆ	ベークンパウダー	
31日	木	10倍がゆ 麩のペースト ブロッコリーのペースト じゃがいものペースト		米・小町麩・かたくり粉 じゃがいも	ブロッコリー	水・だし	7倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ じゃがいもの軟らか煮	鶏ひき肉	米・かたくり粉・じゃがいも	たまねぎ・ブロッコリー	水・だし	5倍がゆ 鶏そぼろの野菜あんかけ スティックじゃがいも ★かぼちゃ蒸しパン	鶏ひき肉・牛乳	米・かたくり粉・じゃがいも 薄力粉・上白糖・調合油	たまねぎ・ブロッコリー かぼちゃ	水・だし・しょうゆ	ベークンパウダー

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。