

令和5年10月献立表

日付	曜	乳幼児食		1,2歳児午前		1～5歳児午後		主な材料			栄養価 エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g
		献立名		おやつ		おやつ		熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
2	16/30	月	①ご飯 ②清汁(春雨・みつば) ③鮭フライ ④カリフラワーとキャベツの炒め物 ⑤フルーツ	マンナ		①レーズンむしばん ⑥牛乳		米・春雨 パン粉・油 むしばんミックス 小麦粉	鮭 牛乳	みつば・カリフラワー キャベツ・ピーマン レーズン・人参	552kcal 20.6g 16.2g
3	17	火	①ぶどうパン ②ポトフ ③鶏肉のマーマレード焼き ④ブロッコリー ⑤フルーツ	牛乳		①五目おこわ ⑥牛乳		ぶどうパン じゃが芋・油 マーマレード 米・もち米	ウィンナー 鶏肉 油揚げ 牛乳	玉ねぎ・人参・かぶ ブロッコリー 干椎茸・しめじ	459kcal 21.2g 12.1g
4	18	水	①きのこのカレーライス ②スープ(白菜・長ねぎ) ④グリーンサラダ ⑤フルーツ	クラッカー		①クッキー 18日ねこクッキング ⑥牛乳		米・じゃが芋 油・小麦粉 カレールー バター	鶏肉	玉ねぎ・人参・まいだけ しめじ・えのき・アスパラ 長ねぎ・胡瓜・レタス パプリカ・白菜	489kcal 15.2g 11.3g
5	19	木	①ご飯 ②★みそ汁(大根・油揚げ) ③豚肉とピーマンの炒め物 ④スパゲティサラダ ⑤フルーツ	牛乳		①ピザトースト ⑥牛乳		米・油 スパゲティ エッグケア 食パン	油揚げ・豚肉 ツナ・チーズ 牛乳・みそ	大根・ピーマン・玉ねぎ キャベツ・人参 胡瓜	618kcal 24.3g 24.5g
6	20	金	①親子丼 ②みそ汁(わかめ・長ねぎ) ④小松菜とコーンのナムル ⑤フルーツ	ヨーグルト		①さつま芋のグラッセ ⑥牛乳		米・ごま ごま油 さつま芋 バター	鶏肉・みそ 牛乳・卵	玉ねぎ・人参・絹さや わかめ・長ねぎ・コーン 小松菜・もやし りんご・レーズン	516kcal 18.7g 14.1g
7	21	土	①ちゃんぽんにゅうめん ③南瓜のチーズ焼き ⑤フルーツ	クラッカー		①焼きおにぎり ⑥りんごジュース		そうめん 油・ごま油 米・ごま	豚肉・チーズ ツナ・かつお節	長ねぎ・人参・キャベツ もやし・にら 南瓜・玉ねぎ パセリ	522kcal 17.4g 14.1g
10	23	月	①ご飯 ②☆いち煮 ③鯖の竜田揚げ ④☆なす炒り ⑤フルーツ	マンナ		①豆腐ドーナツ ⑥牛乳		米・片栗粉 油 ごま油 米粉ミックス	みそ・鯖 豚肉・油揚げ 牛乳・かつお節 豆腐	大根・里芋・長ねぎ 生姜・ピーマン 人参・ごぼう しめじ・なす・玉ねぎ	580kcal 21.3g 21.4g
	24	火	①こぎつねごはん ②みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ③カレイの照り焼き ④ごま酢和え ⑤フルーツ	牛乳		①ビーフン ⑥麦茶		米・油 ごま ビーフン	油揚げ・みそ カレイ 牛乳・豚肉	小松菜・玉ねぎ もやし・胡瓜 わかめ・コーン ピーマン・人参	487kcal 21.9g 12.3g
11	25	水	①麻婆豆腐丼 ②中華スープ(わかめ・もやし) ④チョレギサラダ ⑤フルーツ	クラッカー		①桃の米粉ケーキ ⑥牛乳		米・油 ごま油 米粉ミックス 片栗粉	豆腐・豚肉 みそ・豆乳 牛乳	長ねぎ・干椎茸・人参 にんにく・生姜・わかめ もやし・キャベツ・トマト 胡瓜・のり・桃缶	552kcal 17.5g 16.6g
12	26	木	①ご飯 ②清汁(麩・みつば) ③唐揚げごま風味 ④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ	牛乳		①ツナボテサモサ ⑥牛乳		米・片栗粉 麩・餃子の皮 じゃが芋・ごま エッグケア・油	鶏肉 ツナ・牛乳 かつお節	みつば・生姜・にんにく ほうれん草・もやし 人参	513kcal 18.7g 17.0g
13	27	金	①さつま芋ご飯 ②きのこのみそ汁 ③鯖のカレーマヨ焼き ④五色ソテー ⑤フルーツ	ヨーグルト		①フルーツゼリー ⑥牛乳		米・エッグケア 油・カレー粉 さつま芋・ごま イナアガー・バター	みそ・鯖 牛乳 油揚げ ハム	なめこ・えのき まいだけ・万能ねぎ チンゲン菜・もやし みかん缶・桃缶・人参	548kcal 19.3g 21.6g
14	28	土	①みそもやしラーメン ③ジャーマンポテト ⑤フルーツ	クラッカー		①ツナピラフ ⑥りんごジュース		中華麺 ごま油 じゃが芋・油 米	豚肉・ウィンナー みそ・ツナ	人参・もやし・キャベツ にら・コーン・長ねぎ パセリ・玉ねぎ ピーマン	560kcal 18.9g 20.9g

★お楽しみ給食★ハロウィン★

31		火	①ハロウィンカレー ②スープ(チンゲン菜・春雨) ④人参サラダ ⑤フルーツ	牛乳		①ハロウィンデザート ⑥牛乳		カレールー・バター じゃが芋・小豆粉・米 春雨・プリン・素 ココア・ホイップ	鶏肉・チーズ 牛乳	人参・玉ねぎ・南瓜 ブロッコリー・胡瓜 キャベツ・レーズン チンゲン菜	637kcal 20.5g 18.6g
----	--	---	--	----	--	-------------------	--	---	--------------	--	---------------------------

★・・・青森のみそを使用します。 ☆・・・宮城県の郷土料理です。

材料の都合により献立を変更する場合がございます。

令和5年10月軽食・夕食献立表

日付	曜	軽食	夕食	主な材料			栄養価 幼児
		献立名		熱や力に なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	エネルギーKcal たんぱく質g 脂質g
2	16/30	月	わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(わかめ・いんげん) ③豚肉と野菜の炒め物 ④もやしのナムル ⑤フルーツ	米・油 ごま油・ごま	みそ・豚肉	わかめ・いんげん・胡 瓜 キャベツ・人参・もやし わかめごはんの素	355kcal 13.7g 11.6g
3	17/31	火	蒸しパン ①ご飯 ②清汁(麩・みつば) ③鮭の味噌焼き ④キャベツの青海苔ソテー⑤フルーツ	米・麩 油 ホットケーキミックス	みそ・鮭	みつば・長ねぎ キャベツ・人参 玉ねぎ・青のり	308kcal 14.3g 5.0g
4	18	水	ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(小松菜・玉ねぎ) ③豆腐の野菜あんかけ ④さつま芋の炒め物⑤フルーツ	米・片栗粉 さつま芋 ごま・油	みそ・豆腐	小松菜・玉ねぎ 人参・万能ねぎ ゆかりご飯の素	336kcal 8.7g 5.5g
5	19	木	ごましおおにぎり ①ご飯②みそ汁(じゃが芋・玉ねぎ) ③鶏肉の照り焼き ④キャベツの和え物 ⑤フルーツ	米・じゃが芋 油	みそ・鶏肉	玉ねぎ・キャベツ もやし・胡瓜 コーン	323kcal 13.2g 6.0g
6	20	金	わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(キャベツ・人参) ③鯖の照り焼き ④胡瓜とひじきのサラダ⑤フルーツ	米・油 ごま	みそ・鯖	キャベツ・人参 ひじき・胡瓜・コーン わかめご飯の素	323kcal 13.1g 7.0g
7	21	土	菜めしおにぎり ①ご飯 ②清汁(玉ねぎ・わかめ) ③厚揚げのみそ炒め ④青菜の和え物 ⑤フルーツ	米・油・ごま 片栗粉 ごま油	豚肉・厚揚げ みそ	玉ねぎ・わかめ・もやし キャベツ・人参・小松菜 菜めしご飯の素	272kcal 10.9g 3.9g
10	23	月	ごましおおにぎり ①ごましおご飯 ②みそ汁(麩・わかめ) ③豆腐のケチャップ煮 ④ブロッコリーサラダ⑤フルーツ	米・ごま・麩 油	豆腐・豚肉 みそ	わかめ・玉ねぎ・長ねぎ 生姜・にんにく・キャベツ チンゲン菜・ブロッコリー	336kcal 11.2g 7.6g
	24	火	わかめおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(じゃが芋・わかめ) ③鶏肉のごまだれ ④いんげんのサラダ ⑤フルーツ	米・じゃが芋 ごま	みそ・鶏肉	わかめ・人参 いんげん・チンゲン菜 わかめご飯の素	305kcal 13.1g 5.3g
11	25	水	蒸しパン ①ご飯 ②みそ汁(チンゲン菜・なめこ) ③金目鯛の胡麻焼き ④南瓜と人参の煮物 ⑤フルーツ	米・ごま・油 ホットケーキミックス	みそ・金目鯛	チンゲン菜・なめこ 南瓜・人参 グリーンピース	331kcal 11.2g 6.2g
12	26	木	菜めしおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(麩・長ねぎ) ③豚肉のケチャップ炒め ④白菜のおかか和え ⑤フルーツ	米・麩 ごま	みそ・豚肉 かつお節	長ねぎ・人参・ピーマン 玉ねぎ・白菜・もやし 菜めしご飯の素	363kcal 13.8g 9.5g
13	27	金	ゆかりおにぎり ①ご飯 ②みそ汁(ほうれん草・しめじ) ③肉豆腐 ④里芋の海苔和え ⑤フルーツ	米・ごま しらたき・油 里芋・	みそ・豆腐 豚肉	ほうれん草・しめじ 玉ねぎ・人参・青のり ゆかりご飯の素	360kcal 12.6g 9.0g
14	28	土	ごましおおにぎり ①ごましおご飯 ②みそ汁(もやし・わかめ) ③カレイのごま焼き ④紅白煮 ⑤フルーツ	米・ごま 油・じゃが芋	みそ カレイ	もやし・わかめ 人参	296kcal 12.3g 3.3g