



献立表



曜日	献立	3色食品群				エネルギー 3～5歳 栄養価	エネルギー 1～2歳 栄養価	エネルギー 2～5歳 栄養価	おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整える	アレルギー (乳・卵・小麦・ 大豆・そば・ そば小麦)				
		たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g				
10月									
1 火	ご飯 味噌豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油・焼ふ	鶏肉・豆腐・味噌 ヨーグルト	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし	乳・小麦 386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g		プリン 牛乳	
2 水	鶏と野菜のそめめん きつまつ芋の甘煮 チキンカツ フルーツ(バナナ)	そめめん・きつまつ芋 砂糖・パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・バナナ 大根・小松菜	乳・小麦 356 kcal 13.3 g 12.4 g 49.4 g 1.2 g	267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g		じゃが丸 牛乳	
3 木	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・焼ふ	スケツクタラ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 オレンジ・白菜	小麦 372 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g	279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g		ドーナツ 牛乳	
4 金	ハンバーグ ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナ・ブロッコリー	パセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン・キャベツ	乳・卵・小麦 435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	おせんべい・ おタケ餅	牛乳	
5 土	ポーカカレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油 砂糖	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご 玉ねぎ・人参	乳・小麦 414 kcal 12.2 g 10.4 g 65.9 g 1.4 g	311 kcal 9.2 g 7.8 g 49.4 g 1.1 g	おせんべい・ おタケ餅	牛乳	
7 月	ご飯 チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉 キャベツ・砂糖 バター	牛乳・鶏肉 ツナ・ブロッコリー ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー	乳・小麦 415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	たごき	牛乳	
8 火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油・焼ふ	牛乳・鶏肉・味噌・豆腐 玉子	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜 バナナ	乳・卵・小麦 380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g	285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g	プリン	牛乳	
9 水	豚肉つけ汁うどん ほろん草とコーンの和え物 チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・豚肉 味噌・油揚げ	小豆・人参 人参・大根・ほろん草 オレンジ・コーン	小麦 352 kcal 17.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g	264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	じゃが丸	牛乳	
10 木	ご飯 ガラスカレイの煮付け 鶏肉とわかちの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・焼ふ	ガラスカレイ・鶏肉 味噌	小豆・人参・キャベツ バナナ・長ねぎ・人参	小麦 413 kcal 14.9 g 13.4 g 62.2 g 1.1 g	310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	ドーナツ	牛乳	
11 金	カレーライス ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豆乳・豚肉・鶏肉 ツナ・ブロッコリー	人参・コーン・きゅうり ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ・キャベツ	乳・小麦 461 kcal 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g	346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	おせんべい・ おタケ餅	牛乳	
12 土	ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナ・ブロッコリー	パセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン ブロッコリー	乳・卵・小麦 435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	おせんべい・ おタケ餅	牛乳	
15 火	ご飯 味噌豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油・焼ふ	鶏肉・豆腐・味噌 ヨーグルト	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし	乳・小麦 386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g		プリン 牛乳	
16 水	鶏と野菜のそめめん きつまつ芋の甘煮 チキンカツ フルーツ(バナナ)	そめめん・きつまつ芋 砂糖・パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・バナナ 大根・小松菜	乳・小麦 356 kcal 13.3 g 12.4 g 49.4 g 1.2 g	267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	じゃが丸	牛乳	

	給食消費目標量	当月平均 給食消費量			
年齢	エネルギーたんぱく質脂質水分	エネルギー-kcal	たんぱく質-g	脂質-g	水分-g
3～5歳	390/16.7/20.8/57.0/11.8	392	15.3	12.3	58.2
1～2歳	285/11.8/7.7/41.7/9.8	294	11.5	9.2	43.6

曜日	献立	3色食品群				エネルギー 3～5歳 栄養価	エネルギー 1～2歳 栄養価	エネルギー 2～5歳 栄養価	おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整える	アレルギー (乳・卵・小麦・ 大豆・そば・ そば小麦)				
		たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g	たんぱく質 g				
10月									
17 木	ご飯 助宗タラの洋風照り焼き 切干大根の煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・焼ふ	スケツクタラ・鶏肉	オレンジ・グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 オレンジ・白菜	小麦 372 kcal 13.8 g 8.6 g 57.3 g 0.8 g	279 kcal 10.4 g 6.5 g 43.0 g 0.6 g		ドーナツ 牛乳	
18 金	ハンバーグ ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナ・ブロッコリー	パセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン・キャベツ	乳・卵・小麦 435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	おせんべい・ おタケ餅	牛乳	
19 土	豚丼 ほろん草とコーンの和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・焼ふ	豚肉	玉ねぎ・人参 ほろん草・人参 コーン・大根・長ねぎ オレンジ	乳・小麦 353 kcal 14.7 g 7.9 g 54.2 g 1.2 g	265 kcal 11.0 g 5.9 g 40.7 g 0.9 g	おせんべい・ おタケ餅	牛乳	
21 月	ご飯 チキンのクリーム煮 ブロッコリーとツナのサラダ ポテトコロッケ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 小麦粉・パン粉 バター	牛乳・鶏肉 ツナ・ブロッコリー ヨーグルト	玉ねぎ・人参 コーン・グリーンピース ブロッコリー	乳・小麦 415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g	311 kcal 10.6 g 10.6 g 44.3 g 1.1 g	たごき	牛乳	
22 火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油・焼ふ	牛乳・鶏肉・味噌・豆腐 玉子	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜 バナナ	乳・卵・小麦 380 kcal 12.8 g 11.8 g 52.8 g 1.0 g	285 kcal 9.6 g 8.9 g 39.6 g 0.8 g	プリン	牛乳	
23 水	豚肉つけ汁うどん ほろん草とコーンの和え物 チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	うどん・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・豚肉 味噌・油揚げ	小豆・人参 人参・大根・ほろん草 オレンジ・コーン	小麦 352 kcal 17.9 g 11.9 g 44.2 g 0.9 g	264 kcal 13.4 g 8.9 g 33.2 g 0.7 g	じゃが丸	牛乳	
24 木	ご飯 ガラスカレイの煮付け 鶏肉とわかちの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・焼ふ	ガラスカレイ・鶏肉 味噌	小豆・人参・キャベツ バナナ・長ねぎ・人参	小麦 413 kcal 14.9 g 13.4 g 62.2 g 1.1 g	310 kcal 11.2 g 10.1 g 46.7 g 0.8 g	ドーナツ	牛乳	
25 金	カレーライス ポテトコロッケ キャベツとコーンのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋	豆乳・豚肉・鶏肉 ツナ・ブロッコリー	人参・コーン・きゅうり ブロッコリー・玉ねぎ オレンジ・キャベツ	乳・小麦 461 kcal 15.4 g 14.7 g 64.6 g 1.5 g	346 kcal 11.6 g 11.0 g 48.5 g 1.1 g	おせんべい・ おタケ餅	牛乳	
26 土	ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ フルーツ(バナナ)	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	鶏肉・豚肉 ツナ・ブロッコリー	パセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン ブロッコリー	乳・卵・小麦 435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	おせんべい・ おタケ餅	牛乳	
28 月	お粥 ポテトコロッケ ブロッコリーと大根の和え物 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油 パン粉・小麦粉 じゃが芋	花かつお・鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・トマト ブロッコリー・人参・大根 オレンジ・玉ねぎ 長ねぎ	小麦 362 kcal 13.2 g 11.0 g 50.9 g 0.9 g	272 kcal 9.9 g 8.3 g 38.2 g 0.7 g	たごき	牛乳	
29 火	ご飯 味噌豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ヨーグルト	ごま油・ご飯・砂糖 片栗粉・油・焼ふ	鶏肉・豆腐・味噌 ヨーグルト	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし	乳・小麦 386 kcal 17.3 g 14.0 g 50.4 g 1.0 g	290 kcal 13.0 g 10.5 g 37.8 g 0.8 g		プリン 牛乳	
30 水	鶏と野菜のそめめん きつまつ芋の甘煮 チキンカツ フルーツ(バナナ)	そめめん・きつまつ芋 砂糖・パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・バナナ 大根・小松菜	乳・小麦 356 kcal 13.3 g 12.4 g 49.4 g 1.2 g	267 kcal 10.0 g 9.3 g 37.1 g 0.9 g	じゃが丸	牛乳	
31 木	ハロウィンハンバーグ ツナとコーンのサラダ 海老フライ フルーツ(オレンジ) プリン	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 海老・砂糖	ツナ・ブロッコリー・鶏肉 海老	パセリ・バナナ・玉ねぎ 人参・コーン	乳・卵・小麦 435 kcal 11.4 g 11.3 g 70.3 g 1.1 g	326 kcal 8.6 g 8.5 g 52.7 g 0.8 g	ハロウィン・ お楽しみ会	牛乳	

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分かるやすくなる為の目安です。
※春野菜や正産・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。
※都合により、献立を変更する場合がございます。

