



献

立

表



星 食	10月	3色食品群				アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	3～5歳 栄養価		1～2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	たんぱく質 g		脂質 g	たんぱく質 g	脂質 g		
1	水	豚肉と野菜のそめん	そうめん・砂糖	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・ほうれん草	小麦	352 kcal	264 kcal			
		ほうれん草とコーンのサラダ		油揚げ	人参・大根・コーン		17.9 g	13.4 g		プリン	
		チキンナゲット	片栗粉・小麦粉		オレンジ・白菜		11.9 g	8.9 g			
		フルーツ(オレンジ)					44.2 g	33.2 g			
2	木	ご飯	ご飯・バター・砂糖	ステーキ・鶏肉	グリーンピース	小麦	372 kcal	279 kcal			
		助宗タラの洋風揚げ焼き	小麦粉・油・焼油		トマト・玉ねぎ・人参		13.8 g	10.4 g		ポテト	
		切干大根の煮物			水菜・切干大根		8.6 g	6.5 g		フライ	
		すまし汁			白菜・バナナ		57.3 g	43.0 g			
3	金	ハヤシライス	ご飯・バター・パン粉	鶏肉・豚肉	玉ねぎ・オレンジ	小麦	435 kcal	326 kcal			
		ポテトコロッケ		ツナフレーク缶	人参・コーン・キャベツ		11.4 g	8.6 g		おせんべい	
		キャベツとツナのサラダ					11.3 g	8.5 g		＆タッキー	
		フルーツ(オレンジ)	じゃが芋・砂糖				70.3 g	52.7 g			
4	土	中華丼	ご飯・油・砂糖	豚肉	玉ねぎ・白菜・もやし	小麦	353 kcal	265 kcal			
		ほうれん草とコーンの和え物			ほうれん草・人参		14.7 g	11.0 g		おせんべい	
		中華スープ			コーン・長ねぎ		7.9 g	5.9 g			
		フルーツ(オレンジ)			オレンジ		54.2 g	40.7 g			
6	月	お月見おむすびだんご	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参	乳・小麦	415 kcal	311 kcal			
		チキンのクリーム煮	小麦粉・パン粉	ツナフレーク缶	コーン・グリーンピース		14.1 g	10.6 g		ドーナツ	
		ブロッコリーとツナのサラダ		ヨーグルト	ブロッコリー		14.1 g	10.6 g			
		ポテトコロッケ					59.1 g	44.3 g			
7	火	ご飯	ご飯・砂糖・油	牛乳・豚肉・豆腐	きゅうり・もやし・玉ねぎ	乳・卵・小麦	380 kcal	285 kcal			
		ハンバーグ		玉子	人参・長ねぎ・白菜		12.8 g	9.6 g		たこ焼き	
		白菜ときゅうりのサラダ			バナナ・ワカメ・コーン		11.8 g	8.9 g			
		ワカメスープ					52.8 g	39.6 g			
8	水	うどん	うどん・砂糖	鶏肉	白菜・ほうれん草	小麦	352 kcal	264 kcal			
		かぼちゃの煮付け	片栗粉・小麦粉	味噌・油揚げ	人参・大根・かぼちゃ		17.9 g	13.4 g		プリン	
		チキンナゲット			オレンジ・コーン		11.9 g	8.9 g			
		フルーツ(オレンジ)					44.2 g	33.2 g			
9	木	ご飯	ご飯・砂糖・焼油	カラスカレイ	かぼちゃ・インゲン	小麦	391 kcal	263 kcal			
		カラスカレイの煮付け	油	鶏肉・味噌	玉ねぎ・人参・白菜		15.8 g	11.9 g		ポテト	
		鶏ささみと人参のサラダ			生薬・長ねぎ・ワカメ		7.1 g	5.3 g		フライ	
		みそ汁			バナナ		59.1 g	44.3 g			
10	金	カレーライス	ご飯・砂糖・油・パン粉	豚肉・牛乳	人参・コーン・きゅうり	乳・小麦	461 kcal	346 kcal			
		ポテトコロッケ	小麦粉・じゃが芋	ツナフレーク缶	ブロッコリー・玉ねぎ		15.4 g	11.6 g		おせんべい	
		キャベツとツナのサラダ			オレンジ・キャベツ		14.7 g	11.0 g		＆タッキー	
		フルーツ(オレンジ)					64.6 g	48.5 g			
11	土	ご飯	ご飯・じゃが芋・油	鶏肉	玉ねぎ・人参・ブロッコリー	乳・小麦	487 kcal	365 kcal			
		クリームシチュー		ツナフレーク缶	コーン・キャベツ・りんご		15.4 g	11.8 g		おせんべい	
		ブロッコリーとツナのサラダ					16.7 g	12.5 g			
		フルーツ(りんご)					66.1 g	49.8 g			
14	火	ご飯	ご飯・油・砂糖	豚肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	小麦	386 kcal	290 kcal			
		麻婆豆腐	片栗粉・油		生薬・長ねぎ・白菜		17.3 g	13.0 g		たこ焼き	
		もやしとわかめの中華和え			ワカメ・もやし・コーン		14.0 g	10.5 g			
		中華スープ			バナナ		50.4 g	37.8 g			
15	水	豚肉と野菜のそめん	そうめん・砂糖	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・ほうれん草	小麦	352 kcal	264 kcal			
		ほうれん草とコーンのサラダ	片栗粉・小麦粉	油揚げ	人参・大根・コーン		17.9 g	13.4 g		プリン	
		チキンナゲット			オレンジ・白菜		11.9 g	8.9 g			
		フルーツ(オレンジ)					44.2 g	33.2 g			
16	木	ご飯	ご飯・バター・砂糖	ステーキ・鶏肉	グリーンピース	小麦	372 kcal	279 kcal			
		助宗タラの洋風揚げ焼き	小麦粉・油・焼油		トマト・玉ねぎ・人参		13.8 g	10.4 g		ポテト	
		切干大根の煮物			水菜・切干大根		8.6 g	6.5 g		フライ	
		すまし汁			白菜・バナナ		57.3 g	43.0 g			
31	金	ハロウィンハヤシライス	ご飯・バター・パン粉	ツナフレーク缶・鶏肉	ハロウィンオレンジ・玉ねぎ	乳・卵・小麦	435 kcal	326 kcal			
		ツナとコーンのサラダ	小麦粉・油		人参・コーン		11.4 g	8.6 g		ハロウィン	
		海老フライ		海老			11.3 g	8.5 g		お楽しみ会	
		フルーツ(オレンジ)	マヨネーズ・砂糖				70.3 g	52.7 g			
		給食		給食			給食		給食		
		年齢		年齢			年齢		年齢		
		3～5歳		3～5歳			3～5歳		3～5歳		
		1～2歳		1～2歳			1～2歳		1～2歳		

星 食	10月	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 落花生・そば・ えび・かに)	3～5歳 栄養価		1～2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		たんぱく質 g	脂質 g	たんぱく質 g	脂質 g	
17	金	ハヤシライス	ご飯・バター・パン粉	鶏肉・豚肉	玉ねぎ・オレンジ	小麦	435 kcal	326 kcal		
		ポテトコロッケ	小麦粉・油	ツナフレーク缶	人参・コーン・キャベツ		11.4 g	8.6 g		おせんべい
		キャベツとツナのサラダ					11.3 g	8.5 g		&タッキー
		フルーツ(オレンジ)	じゃが芋・砂糖				70.3 g	52.7 g		
18	土	ボークカレーライス	ご飯・じゃが芋・油	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご	乳・小麦	414 kcal	311 kcal		
		きゅうりとコーンのサラダ	砂糖		玉ねぎ・人参		12.2 g	9.2 g		おせんべい
		フルーツ(りんご)					10.4 g	7.8 g		
							65.9 g	49.4 g		牛乳
20	月	ご飯	ご飯・砂糖・油・じゃが芋	牛乳・鶏肉	玉ねぎ・人参	乳・小麦	415 kcal	311 kcal		
		チキンのクリーム煮	小麦粉・パン粉	ツナフレーク缶	コーン・グリーンピース		14.1 g	10.6 g		ドーナツ
		ブロッコリーとツナのサラダ	バター	ヨーグルト	ブロッコリー		14.1 g	10.6 g		
		ポテトコロッケ					59.1 g	44.3 g		牛乳
21	火	ご飯	ご飯・砂糖・油	牛乳・豚肉・豆腐	きゅうり・もやし・玉ねぎ	乳・卵・小麦	380 kcal	285 kcal		
		ハンバーグ		玉子	人参・長ねぎ・白菜		12.8 g	9.6 g		たこ焼き
		白菜ときゅうりのサラダ			バナナ・ワカメ・コーン		11.8 g	8.9 g		
		ワカメスープ					52.8 g	39.6 g		牛乳
22	水	鶏汁うどん	うどん・砂糖	鶏肉	白菜・ほうれん草	小麦	352 kcal	264 kcal		
		かぼちゃの煮付け	片栗粉・小麦粉	味噌・油揚げ	人参・大根・かぼちゃ		17.9 g	13.4 g		プリン
		チキンナゲット			オレンジ・コーン		11.9 g	8.9 g		
		フルーツ(オレンジ)					44.2 g	33.2 g		牛乳
23	木	ご飯	ご飯・砂糖・焼油	カラスカレイ	かぼちゃ・インゲン	小麦	351 kcal	263 kcal		
		カラスカレイの煮付け	油	鶏肉・味噌	玉ねぎ・人参・白菜		15.8 g	11.9 g		ポテト
		鶏ささみと人参のサラダ			生薬・長ねぎ・ワカメ		7.1 g	5.3 g		フライ
		みそ汁			バナナ		59.1 g	44.3 g		牛乳
24	金	カレーライス	ご飯・砂糖・油・パン粉	豚肉・牛乳	人参・コーン・きゅうり	乳・小麦	461 kcal	346 kcal		
		ポテトコロッケ	小麦粉・じゃが芋	ツナフレーク缶	ブロッコリー・玉ねぎ		15.4 g	11.6 g		おせんべい
		キャベツとツナのサラダ			オレンジ・キャベツ		14.7 g	11.0 g		&タッキー
		フルーツ(オレンジ)					64.6 g	48.5 g		
25	土	中華丼	ご飯・油・砂糖	鶏肉	玉ねぎ・白菜・もやし	小麦	393 kcal	265 kcal		
		ほうれん草とコーンの和え物			ほうれん草・人参		14.7 g	11.0 g		おせんべい
		中華スープ			コーン・長ねぎ		7.9 g	5.9 g		
		フルーツ(オレンジ)			オレンジ		54.2 g	40.7 g		
27	月	ひじきご飯	ご飯・砂糖・油・焼油	鶏肉・油揚げ	チンゲン菜・ひじき	小麦	362 kcal	272 kcal		
		チキンカツ	パン粉・小麦粉	豆腐	ほうれん草・人参		13.2 g	9.9 g		ドーナツ
		豆腐と野菜の煮物			玉ねぎ・長ねぎ		11.0 g	8.3 g		
		みそ汁			大根・バナナ		50.9 g	38.2 g		牛乳
28	火	ご飯	ご飯・油・砂糖	豚肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参	乳・小麦	386 kcal	290 kcal		
		麻婆豆腐	片栗粉・油	ヨーグルト	生薬・長ねぎ・白菜		17.3 g	13.0 g		たこ焼き
		もやしとわかめの中華和え			ワカメ・もやし・コーン		14.0 g	10.5 g		
		ヨーグルト					50.4 g	37.8 g		牛乳
29	水	豚肉と野菜のそうめん	そうめん・砂糖	鶏肉・豚肉	かぼちゃ・ほうれん草	小麦	352 kcal	264 kcal		
		ほうれん草とコーンのサラダ	片栗粉・小麦粉	油揚げ	人参・大根・コーン		17.9 g	13.4 g		プリン
		チキンナゲット			オレンジ・白菜		11.9 g	8.9 g		
		フルーツ(オレンジ)					44.2 g	33.2 g		牛乳
30	木	ご飯	ご飯・バター・砂糖	ステーキ・鶏肉	グリーンピース	小麦	372 kcal	279 kcal		
		助宗タラの洋風揚げ焼き	小麦粉・油・焼油		トマト・玉ねぎ・人参		13.8 g	10.4 g		ポテト
		切干大根の煮物			水菜・切干大根		8.6 g	6.5 g		フライ
		すまし汁			白菜・バナナ		57.3 g	43.0 g		
31	金	ハロウィンハヤシライス	ご飯・バター・パン粉	ツナフレーク缶・鶏肉	ハロウィンオレンジ・玉ねぎ	乳・卵・小麦	435 kcal	326 kcal		
		ツナとコーンのサラダ	小麦粉・油	海老	人参・コーン	えび	11.4 g	8.6 g		ハロウィン
		海老フライ					11.3 g	8.5 g		お楽しみ会
		フルーツ(オレンジ)	マヨネーズ・砂糖				70.3 g	52.7 g		牛乳

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目で分かつやすすぐする為の目安です。

※食料や正油・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。

