



献

立

表



月	日	献立	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 蕎麦・そば・ えび・かに)	3～5歳 栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 塩分 g	1～2歳 栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 塩分 g	おやつ				
			熱や力になるもの	食や肉や骨に なるもの	体の調子を 整える								
10月													
1	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(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・塩	スケツクタラ・鶏肉	グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 白菜・バナナ	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	スイーツ ポテト 牛乳				
		2	金	ハヤシライス ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	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 ツナフレーク缶	玉ねぎ・オレンジ 人参・コーン・キャベツ	卵・小麦	435 kcal 14.1 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 おからケーキ 牛乳		
				3	土	ボーカカレーライス きゅうりとコーンのサラダ ゼリー	ご飯・じゃが芋・油 砂糖	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン 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 牛乳
						5	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・マヨネーズ	牛乳・鶏肉 ツナフレーク缶 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・卵・小麦	415 kcal 14.1 g 14.1 g 59.1 g 1.4 g
6	火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ ワカメスープ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ ワカメスープ フルーツ(バナナ)	牛乳・豚肉・豆腐 玉子	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜 バナナ・ワカメ・コーン			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	ゼリー 牛乳		
		7	水	鶏汁うどん かぼちゃの煮付け 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 味噌・油揚げ	鶏肉 味噌・油揚げ	白菜・ほうれん草 人参・大根・かぼちゃ 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	チーズ トースト 牛乳		
8	木			ご飯 カラスカレイの煮付け 鶏ささみと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・塩 油・ゴマドレッシング 鶏肉・味噌 みそ汁 フルーツ(バナナ)	カラスカレイ 鶏肉・味噌	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ・ワカメ バナナ	小麦	351 kcal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g	263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 g 0.7 g	スイーツ ポテト 牛乳		
		9	金	カレーライス ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋 マヨネーズ	豚肉・牛乳 ツナフレーク缶	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・卵・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 おからケーキ 牛乳		
10	土			ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー	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 ツナフレーク缶	パセリ・玉ねぎ・人参 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 牛乳		
		13	火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ フルーツ(バナナ)	ご飯・油・砂糖 片栗粉・油	豚肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 ワカメ・もやし・コーン バナナ	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	ゼリー 牛乳		
14	水			豚肉と野菜のそらめん ほうれん草とコーンのサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	そうめん・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・豚肉 油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 人参・大根・コーン オレンジ・白菜	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	チーズ トースト 牛乳		
		15	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(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・塩	スケツクタラ・鶏肉	グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 白菜・バナナ	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	スイーツ ポテト 牛乳		
16	金			ハヤシライス ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	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 ツナフレーク缶	玉ねぎ・オレンジ 人参・コーン・キャベツ	卵・小麦	435 kcal 14.1 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 おからケーキ 牛乳		
		給与実施日概要		当月平均		給与実施量							
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)	炭水化物(g)	塩分(g)							
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	391	15.2	12.3	58.2	1.1							
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	11.4	9.2	43.7	0.8							

給食栄養目標値		当月平均 給食栄養量			
年齢	エネルギーたんぱく質脂質塩分	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	炭水化物g 塩分g
3～5歳	290/16.1/10.6/0.11未満	291	15.2	12.3	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	294	11.4	9.2	0.8



月	日	献立	3色食品群			アレルギー (乳・卵・小麦・ 蕎麦・そば・ えび・かに)	3～5歳 栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 塩分 g	1～2歳 栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 炭水化物 g 塩分 g	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				
10月									
17	土	ボーカカレーライス きゅうりとコーンのサラダ ゼリー	ご飯・じゃが芋・油 砂糖	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン 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・ 牛乳
19	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 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	牛乳・鶏肉 ツナフレーク缶 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・卵・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	ポテト フライ 牛乳
20	火	ご飯 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ ワカメスープ フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油 ハンバーグ 白菜ときゅうりのサラダ ワカメスープ フルーツ(バナナ)	牛乳・豚肉・豆腐 玉子	きゅうり・もやし・玉ねぎ 人参・長ねぎ・白菜 バナナ・ワカメ・コーン	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	ゼリー 牛乳
21	水	鶏汁うどん かぼちゃの煮付け 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 味噌・油揚げ	鶏肉 味噌・油揚げ	白菜・ほうれん草 人参・大根・かぼちゃ 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	チーズ トースト 牛乳
22	木	ご飯 カラスカレイの煮付け 鶏ささみと人参のサラダ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・塩 油・ゴマドレッシング 鶏肉・味噌 みそ汁 フルーツ(バナナ)	カラスカレイ 鶏肉・味噌	かぼちゃ・インゲン 玉ねぎ・人参・白菜 生姜・長ねぎ・ワカメ バナナ	小麦	351 kcal 15.8 g 7.1 g 59.1 g 0.9 g	263 kcal 11.9 g 5.3 g 44.3 g 0.7 g	スイーツ ポテト 牛乳
23	金	カレーライス ポテトコロッケ キャベツとツナのサラダ フルーツ(オレンジ)	ご飯・砂糖・油・パン粉 小麦粉・じゃが芋 マヨネーズ	豚肉・牛乳 ツナフレーク缶	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・卵・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・ おからケーキ 牛乳
24	土	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ ゼリー	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 ツナフレーク缶	パセリ・玉ねぎ・人参 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・ 牛乳
26	月	ひじきご飯 チキンカツ 豆腐と野菜の煮物 みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・油・塩 パン粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ 豆腐	チンゲン菜・ひじき ほうれん草・人参 玉ねぎ・長ねぎ 大根・バナナ	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	ポテト フライ 牛乳
27	火	ご飯 麻婆豆腐 もやしとわかめの中華和え 中華スープ ヨーグルト	ご飯・油・砂糖 片栗粉・油	豚肉・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・コーン	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	ゼリー 牛乳
28	水	豚肉と野菜のそらめん ほうれん草とコーンのサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	そうめん・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・豚肉 油揚げ	かぼちゃ・ほうれん草 人参・大根・コーン オレンジ・白菜	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	チーズ トースト 牛乳
29	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(バナナ)	ご飯・バター・砂糖 小麦粉・油・塩	スケツクタラ・鶏肉	グリーンピース トマト・玉ねぎ・人参 水菜・切干大根 白菜・バナナ	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	スイーツ ポテト 牛乳
30	金	ハロウィンハヤシライス ツナとコーンのサラダ 海老フライ ゼリー	ご飯・バター・パン粉 小麦粉・油 マヨネーズ・砂糖	ツナフレーク缶・鶏肉 海老	パセリ・玉ねぎ・人参 コーン	乳・卵・小麦 えび	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
31	土	ボーカカレーライス きゅうりとコーンのサラダ ゼリー	ご飯・じゃが芋・油 砂糖	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン 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・ 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目安です。
※辛辛子や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない。を、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。