

# 10月献立表

日	曜	献立名	3時おやつ	幼児			
				エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
1	火	ジャージャー麺 味付けたまご ゆかり和え バナナ 牛乳	しらす入りおにぎり 麦茶	566	25	16.1	1.7
2	水	ごはん 肉豆腐 カレー粉ふき芋 ブロッコリーとチーズのおかか和え かぶのみそ汁	アメリカンドッグ 牛乳	536	23.7	17.6	2.2
3	木	ごはん チャブチェ かぼちゃのレーズン煮 チンゲン菜のナムル 牛乳	キャラメルプリン ビスケット 麦茶	537	20.1	15.4	0.8
4	金	ごはん チキンピカタ チーズポテトサラダ オレンジ ミネストローネ	バナナケーキ 牛乳	576	21.6	20.4	1.5
5	土	焼うどん 春巻き 黄桃缶 牛乳	ヨーグルト ビスケット 麦茶	512	20.2	20.6	2.0
7	月	ごはん サバの煮つけ さつまいもの甘煮 大根サラダ たまねぎのみそ汁	おからガトーショコラ 牛乳	604	24.5	21.2	1.8
8	火	ごはん 蒸し豚ごまだれ和え ミニコロッケ こまつなの磯和え グレープフルーツビー 牛乳	青りんごゼリー ビスケット 麦茶	575	31.1	22.0	1.0
9	水	食パン チーズオムレツ สปาゲティソテー キャベツのツナマヨ和え 牛乳	鮭わかめおにぎり 麦茶	534	25.2	20.8	2.1
10	木	ごはん 鶏のねぎみそ焼き がんものみぞれ煮 かんぴょうのごま酢和え かきたま汁	フルーツコーンフレーク 麦茶	526	21.9	16.2	2.0
11	金	ごはん 厚揚げの照り焼き ひじき煮 シルバーサラダ 豚汁	蒸しパンあんまん 牛乳	532	19.7	16.7	2.1
12	土	けんちんうどん 肉団子 みかん缶 牛乳	おかし ジュース	542	19.4	20.6	2.1
15	火	栗ごはん 鮭の西京焼き 厚揚げの煮物 なめ茸和え ひじきとわかめのすまし汁	スイートポテト 牛乳	513	22.1	16.4	2.0
16	水	ポークカレー チキンナゲット キャベツのさっぱり和え 牛乳	ケーキ バナナ 麦茶	669	24.4	24.6	2.1
17	木	ごはん マーボー豆腐 しゅうまい こまつなのおかか和え 冬瓜スープ（中華）	ココアトースト 牛乳	596	25.1	20.6	2.0
18	金	ごはん 煮込みハンバーグ カレービーフン ブロッコリーサラダ 牛乳	ゼリーボンチ せんべい 麦茶	573	22.6	17.5	1.2
21	月	ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 大学かぼちゃ もやしのカレーツナマヨ和え キャベツのみそ汁	メロンパンクッキー 牛乳	553	22.2	20.2	1.6
22	火	ごはん 豚バラ大根 さつまいもの天ぷら オクラ納豆和え かき 牛乳	いちごゼリー せんべい 麦茶	641	30.1	22.8	1.0
23	水	ツナトマトสปาゲティ スパニッシュオムレツ 切り干し大根のドレ和え 牛乳	みそ焼きおにぎり 麦茶	588	25.1	20.0	2.0
24	木	ごはん マーボーマス れんこんきんぴら キャベツナムル たまごスープ	にんじんホットケーキ 牛乳	504	20.0	15.3	1.6
25	金	ごはん たららのムニエルキノコソース こまつなとソーセージのソテー トマト コーンチャウダー	ヨーグルトコーンフ レーク 麦茶	472	18.5	8.4	2.1
26	土	野菜タンメン 蒸し餃子 バナナ 牛乳	ミニたい焼き 麦茶	493	19.9	14.2	1.6
28	月	ハヤシライス コーンサラダ りんご 牛乳	いもようかん せんべい 麦茶	578	17.5	16.3	1.5
29	火	ごはん さわらの利久焼き インド煮 はくさいのボン酢和え 高野豆腐のみそ汁	マドレーヌ 牛乳	578	27.2	22.7	2.2
30	水	食パン 鶏のから揚げ かぼちゃのチーズ焼 水菜のサラダ コーンスープ	かぼちゃプリン 麦茶	449	21.2	14.5	2.3
31	木	ごはん 青椒肉絲 ポテトフライ パンサンスー 牛乳	コーンチーズお好み焼 き 麦茶	566	24.8	18.7	2.1
			<b>10月平均</b> (土曜日除く)	558	23.3	18.4	1.8

※ 使用食材は、国の安全基準に沿ったものを入荷、納入しております。  
 ※ 食材の入荷状況により、メニュー内容が一部変更となる場合がございます。  
 ※ アレルギーのあるお子様にはアレルギー対応食で提供させていただきます。  
 ※ 令和6年度の給食栄養目標量：乳児（エネルギー：470kcalタンパク質：20g）幼児（エネルギー：560kcalタンパク質：22g）