令和６年１０月分保育所給食予定表

日／曜	献立名	おやつ（午前（未満児）／午後（全員））	材料名 熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	栄養価（３歳以上児）
1／火	ご飯 豆腐のつくね焼き 三色和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 アメリカンドッグ	精白米／強化米／米サラダ油／パン粉／三温糖／ホットケーキミックス／米白絞油	豆腐／鶏肉／ひじき／たまご／かつお節／油揚げ／みそ／牛乳／フランクフルト	にんじん／玉ねぎ／ほうれんそう／もやし／かぶ／かぶの葉	ｴﾈﾙｷﾞｰ 648 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 30.5 g 食塩相当 2.2 g
2／水	ロールパン きすのフリッター ハムキャベツサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おにぎり	ロールパン／薄力粉／米白絞油／マヨネーズ／じゃがいも／精白米／強化米	きす／牛乳／粉チーズ／ハム／脱脂粉乳／わかめ	パセリ／キャベツ／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／玉ねぎ／コーンクリーム／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.7 g 食塩相当 2.1 g
3／木	麦ご飯 ポークカレー 切り干し大根のナムル 黄桃缶	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニ安倍川	精白米／押麦／じゃがいも／米サラダ油／ごま／三温糖／ごま油／マカロニ	豚肉／牛乳／きな粉	にんじん／玉ねぎ／グリンピース／切干しだいこん／ほうれんそう／もも缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 673 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 19.8 g 食塩相当 2.0 g
4／金	ご飯 鶏肉のみそづけ焼き 小松菜のサラダ うどん入り五目汁	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米／強化米／三温糖／ごま油／マヨネーズ／うどん／お菓子	鶏肉／みそ／ベーコン／豆腐／油揚げ／牛乳／ヨーグルト	にんにく／こまつな／もやし／にんじん／だいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当 2.1 g
5／土	ナポリタン わかめスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ／米サラダ油／食パン／ジャム	豚肉／ベーコン／粉チーズ／わかめ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／マッシュルーム／にんじん／ピーマン／コーン缶／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当 2.3 g
7／月	ご飯 さばのごまだれ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ウエハース 牛乳 あんまん	精白米／強化米／ごま／三温糖／しらたき／米サラダ油／強力粉／薄力粉／ごま	さば／ひじき／凍り豆腐／油揚げ／みそ／牛乳／あずき	にんじん／だいこん／玉ねぎ／ほうれんそう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当 2.0 g
8／火	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのレモン醤油和え キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／フライドポテト／米白絞油	豆腐／豚肉／みそ／ベーコン／牛乳	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／きゅうり／レモン／キャベツ／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 26.7 g 食塩相当 2.4 g
9／水	食パン ジャム 鶏のからあげ ブロッコリーのマヨサラダ 豆腐と野菜のスープ	牛乳 あられ 牛乳 抹茶蒸しケーキ	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／マヨネーズ／ごま／ホットケーキミックス／三温糖／米サラダ油	鶏肉／ベーコン／豆腐／牛乳／たまご	しょうが／にんにく／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／こまつな／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 637 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 27.4 g 食塩相当 2.0 g
10／木	ご飯 シューマイ もやしのサラダ 春雨スープ	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 メロンパントースト	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／はるさめ／食パン／バター／グラニュー糖／薄力粉	豚肉／ひじき／わかめ／牛乳	玉ねぎ／しょうが／グリンピース／もやし／にんじん／きゅうり／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当 2.0 g
11／金	ご飯 魚の鍋照り 納豆和え みそけんちん汁	牛乳 せんべい 牛乳 青りんごゼリー お菓子	精白米／強化米／三温糖／かたくり粉／米白絞油／さつまいも／青りんごゼリー／お菓子	かじき／納豆／鶏肉／豆腐／みそ／牛乳	しょうが／こまつな／ほうれんそう／だいこん／にんじん／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.8 g
12／土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	うどん／じゃがいも／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	豚肉／牛乳	玉ねぎ／にんじん／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当 2.1 g
14／月	スポーツの日					
15／火	ご飯 豆腐のつくね焼き 三色和え みそ汁	牛乳 ビスケット 牛乳 アメリカンドッグ	精白米／強化米／米サラダ油／パン粉／三温糖／ホットケーキミックス／米白絞油	豆腐／鶏肉／ひじき／たまご／かつお節／油揚げ／みそ／牛乳／フランクフルト	にんじん／玉ねぎ／ほうれんそう／もやし／かぶ／かぶの葉	ｴﾈﾙｷﾞｰ 648 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 30.5 g 食塩相当 2.2 g
16／水	ロールパン きすのフリッター ハムキャベツサラダ 野菜たっぷりコーンスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おにぎり	ロールパン／薄力粉／米白絞油／マヨネーズ／じゃがいも／精白米／強化米	きす／牛乳／粉チーズ／ハム／脱脂粉乳／わかめ	パセリ／キャベツ／きゅうり／にんじん／ブロッコリー／玉ねぎ／クリームコーン／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 580 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 14.7 g 食塩相当 2.1 g
17／木	麦ご飯 大山きのこカレー 切り干し大根のナムル 黄桃缶	牛乳 ビスケット 牛乳 マカロニ安倍川	精白米／押麦／米サラダ油／ごま／三温糖／ごま油／マカロニ	豚肉／生揚げ／脱脂粉乳／牛乳／きな粉	ぶなしめじ／しいたけ／にんじん／玉ねぎ／にんにく／しょうが／りんご／グリンピース／切干しだいこん／ほうれんそ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 692 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 23.5 g 食塩相当 2.1 g
18／金	ご飯 鶏肉のみそづけ焼き 小松菜のサラダ うどん入り五目汁	牛乳 せんべい 麦茶 ヨーグルト お菓子	精白米／強化米／三温糖／ごま油／マヨネーズ／うどん／お菓子	鶏肉／みそ／ベーコン／豆腐／油揚げ／牛乳／ヨーグルト	にんにく／こまつな／もやし／にんじん／だいこん	ｴﾈﾙｷﾞｰ 512 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 16.5 g 食塩相当 2.1 g
19／土	ナポリタン わかめスープ バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 ジャムパン	スパゲッティ／米サラダ油／食パン／ジャム	豚肉／ベーコン／粉チーズ／わかめ／牛乳	にんにく／玉ねぎ／マッシュルーム／にんじん／ピーマン／コーン缶／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 574 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 17.7 g 食塩相当 2.3 g
21／月	ご飯 さばのごまだれ焼き ひじきの炒り煮 みそ汁	牛乳 ウエハース 牛乳 あんまん	精白米／強化米／ごま／三温糖／しらたき／米サラダ油／強力粉／薄力粉／ごま	さば／ひじき／凍り豆腐／油揚げ／みそ／牛乳／あずき	にんじん／だいこん／玉ねぎ／ほうれんそう	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 21.3 g 食塩相当 2.0 g
22／火	ご飯 麻婆豆腐 きゅうりのレモン醤油和え キャベツスープ	牛乳 せんべい 牛乳 フライドポテト	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／フライドポテト／米白絞油	豆腐／豚肉／みそ／ベーコン／牛乳	にんじん／玉ねぎ／にら／しょうが／きゅうり／レモン／キャベツ／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 626 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 26.7 g 食塩相当 2.4 g
23／水	食パン ジャム 鶏のからあげ ブロッコリーのマヨサラダ 豆腐と野菜のスープ	牛乳 あられ 牛乳 抹茶蒸しケーキ	食パン／ジャム／かたくり粉／米白絞油／マヨネーズ／ごま／ホットケーキミックス／三温糖／米サラダ油	鶏肉／ベーコン／豆腐／牛乳／たまご	しょうが／にんにく／ブロッコリー／キャベツ／にんじん／こまつな／玉ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 636 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 27.4 g 食塩相当 2.0 g
24／木	ご飯 シューマイ もやしのサラダ 春雨スープ	牛乳 かぼちゃボーロ 牛乳 メロンパントースト	精白米／強化米／ごま油／かたくり粉／三温糖／はるさめ／食パン／バター／グラニュー糖／薄力粉	豚肉／ひじき／わかめ／牛乳	玉ねぎ／しょうが／グリンピース／もやし／にんじん／きゅうり／コーン缶	ｴﾈﾙｷﾞｰ 613 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 22.0 g 食塩相当 2.0 g
25／金	ご飯 魚の鍋照り 納豆和え みそけんちん汁	牛乳 せんべい 牛乳 青りんごゼリー お菓子	精白米／強化米／三温糖／かたくり粉／米白絞油／さつまいも／青りんごゼリー／お菓子	かじき／納豆／鶏肉／豆腐／みそ／牛乳	しょうが／こまつな／ほうれんそう／だいこん／にんじん／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 599 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当 1.8 g
26／土	カレーうどん バナナ 牛乳	牛乳 乳児用お菓子 麦茶 チョコサンド	うどん／じゃがいも／三温糖／コッペパン／チョコレートクリーム	豚肉／牛乳	玉ねぎ／にんじん／バナナ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 534 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 14.0 g 食塩相当 2.1 g
28／月	ご飯 さわらの西京焼き ブロッコリーのごま和え 具だくさん汁	麦茶 ヨーグルト 牛乳 シュガードーナッツ	精白米／強化米／三温糖／ごま／ホットケーキミックス／米白絞油／グラニュー糖	さわら／みそ／豆腐／ヨーグルト／牛乳／たまご	ブロッコリー／にんじん／玉ねぎ／こまつな／えのきたけ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 553 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 19.6 g 食塩相当 2.0 g
29／火	ご飯 揚げちくわ おかか和え さつま汁	牛乳 ビスケット 牛乳 カップケーキ	精白米／強化米／薄力粉／米白絞油／さつまいも／ホットケーキミックス／チョコチップ／三温糖／米サラダ油	ちくわ／あおのり／かつお節／鶏肉／みそ／牛乳／たまご	キャベツ／ほうれんそう／もやし／にんじん／だいこん／ごぼう／ねぎ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 600 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.8 g 食塩相当 2.3 g
30／水	ロールパン 鶏肉のパン粉焼き 大豆のサラダ ミネストローネスープ	牛乳 せんべい 麦茶 おにぎり	ロールパン／マヨネーズ／パン粉／ごま／三温糖／ごま油／じゃがいも／スパゲッティ／バター／精白米／強化米	鶏肉／粉チーズ／大豆／ハム／ベーコン／牛乳／わかめ	パセリ／にんじん／コーン缶／きゅうり／玉ねぎ／トマト缶／セロリー	ｴﾈﾙｷﾞｰ 543 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 14.0 g 食塩相当 2.4 g
31／木	ご飯 ミートローフ フレンチサラダ かぼちゃのミルクスープ	牛乳 ビスケット 牛乳 ハロウィンゼリー お菓子	精白米／強化米／パン粉／米サラダ油／三温糖／バター／みかんゼリー／お菓子	豚肉／牛乳／たまご／クリーム	玉ねぎ／キャベツ／きゅうり／にんじん／かぼちゃ	ｴﾈﾙｷﾞｰ 684 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 26.9 g 食塩相当 1.7 g

今月のかみかみメニューは、「揚げちくわ」です。
前歯でがぶり！と噛み切り、奥歯で良く噛みましょう。