

令和6年10月 2歳児

予 定 献 立 表

担当 沼井 瑞樹

日 曜	献立名	おやつ	あか	きいろ	みどり	栄養価	加減量
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える		
1 火	ゆかりごはん 岩鶏唐揚 コールスローサラダ 大根と小松菜のすまし汁 柿 牛乳	いちごジャムサンド 麦茶	とりにく ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう こめこ ちようごうゆ しょくばん かたくりこ	うめびしお しょうが キャベツ にんじん コーン わかめ きゅうり たまねぎ だいこん こまつな かき イチゴジャム	1食分：433kcal たんぱく質：16.0g 脂質：12.9g	加減量：140mg 食塩相当量：1.6g
2 水	テールロール ミートボール ポテトとコーン 野菜スープ バナナ 牛乳	五平もち 麦茶	ぶたひきにく ぎゅうにゅう みそ	しるパン さとう こめこのパンこ こめ じゃがいも もちこめ	こまつな にんじん たまねぎ キャベツ コーン パナナ パセリ	1食分：488kcal たんぱく質：19.8g 脂質：15.7g	加減量：175mg 食塩相当量：1.7g
3 木	ごはん 親子煮 はりはり漬け チンゲン菜のスープ ヨーグルト 牛乳	アップルトースト 麦茶	とりにく たまご だいす ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう	こめ さとう しょくばん	たまねぎ にんじん いとみつば きりほしだいこん もやし ちんげんさい わかめ りんご	1食分：431kcal たんぱく質：21.2g 脂質：12.5g	加減量：241mg 食塩相当量：1.4g
4 金	ごはん 鶏肉のバーベキュー焼き ごぼうとひじきのサラダ マカロニ野菜スープ オレンジ 牛乳	ドーナツ 麦茶	とりにく まぐろ ベーコン きゅうにゅう とうふ たっしんにゅう	こめ ちようごうゆ さとう マカロニ こむぎこ	りんご にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう ひじき キャベツ しめじ パセリ オレンジ	1食分：453kcal たんぱく質：17.2g 脂質：14.8g	加減量：181mg 食塩相当量：1.0g
5 土	ソースうどん にんじんサラダ きのこのスープ ヨーグルト 牛乳	青菜ベーコンの混ぜごはん 麦茶	ぶたひきにく かつおぶし まぐろ ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう ベーコン	うどん ちようごうゆ さとう こめ オリーブゆ	たまねぎ にんじん キャベツ あおのり コーン しじみ かつな しめじ はくさい エリンギ	1食分：430kcal たんぱく質：18.2g 脂質：16.8g	加減量：233mg 食塩相当量：1.6g
7 月	六穀ごはん さんまのパン粉焼きトマトソース 小松菜とれんこんのサラダ 粉ふき芋 すまし汁 カルビスゼリー 牛乳	コーンマヨトースト 麦茶	くろだいたす さんま とうふ きゅうにゅう にゅうさんきんいんりょう たっしんにゅう	こめ げんまい おおむぎ こめこのパンこ ちようごうゆ さとう じゃがいも しょくばん マヨドレ	トマトかん たまねぎ こまつな にんじん れんこん ひじき しめじ ねぶかねぎ わかめ コーン かんてん パセリ	1食分：411kcal たんぱく質：16.2g 脂質：15.1g	加減量：173mg 食塩相当量：1.5g
8 火	ごはん レバーの竜田揚げ 春雨ソテー 白菜の豆乳スープ かき 牛乳	あんかけうどん 麦茶	ぶたひき ちくわ とうにゅう きゅうにゅう あぶらあげ	こめ かたくりこ ちようごうゆ はるさめ うどん さとう	にんじん キャベツ コーン にら あかピーマン かき はくさい たまねぎ こねぎ ほししいたけ しょうが	1食分：407kcal たんぱく質：16.0g 脂質：8.8g	加減量：133mg 食塩相当量：1.5g
9 水	ごはん チキンのもみじ焼き カラフルピーマンソテー 春雨サラダ 大根と厚揚げのみそ汁 フルーツヨーグルト和え 牛乳	揚げさつまいも 麦茶	とりにく ヨーグルト あつあげ むぎみそ ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ マヨドレ はるさめ さとう さつまいも	にんじん ピーマン きいろピーマン こまつな あかピーマン だいこん オレンジピーマン きゅうり キャベツ コーン しじみ パンかん ももかん	1食分：404kcal たんぱく質：16.6g 脂質：11.4g	加減量：199mg 食塩相当量：1.1g
10 木	ごはん きせい豆腐 小松菜としめじの炒め煮 なすとなめこのみそ汁 オレンジ 牛乳	きなこサンド 麦茶	たまご とうふ ぶたひきにく まぐろ あぶらあげ むぎみそ ぎゅうにゅう きなこ	こめ しょくばん さとう ちようごうゆ とうにゅういりマーガリン	にんじん ひじき さやいんげん しじみ こまつな しめじ なす はなね なめこ だいこん オレンジ	1食分：465kcal たんぱく質：21.2g 脂質：18.6g	加減量：229mg 食塩相当量：1.4g
11 金	インド風ほうれん草カレー コーンときゅうりのサラダ 厚揚げと野菜のスープ ヨーグルト 牛乳	焼き芋 麦茶	とりにく だいす たっしんにゅう あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめこ ちようごうゆ パター マヨドレ さつまいも	たまねぎ ほうれんそう トマトかん きゅうり レモン にんじん キャベツ コーン	1食分：426kcal たんぱく質：17.7g 脂質：10.6g	加減量：280mg 食塩相当量：1.5g
12 土	鶏の照り焼き丼 大豆とひじきの煮物 豆腐のすまし汁 ヨーグルト 牛乳	うめおかおにぎり 麦茶	とりにく かつおぶし だいす ちくわ ヨーグルト きゅうにゅう とうふ	こめ さとう	しょうが ねぶかねぎ びーまん あまのり ひじき にんじん しじみ こまつな うめほし	1食分：449kcal たんぱく質：21.6g 脂質：12.0g	加減量：233mg 食塩相当量：1.2g
15 火	六穀ごはん さばの塩焼き かぼちゃ焼き 田舎煮 大根のみそ汁 リンゴゼリー 牛乳	バナナの蒸しパン 麦茶	くろだいたす まさば あつあげ きゅうにゅう とりにく だいす むぎみそ	こめ げんまい おおむぎ ちようごうゆ さとう こむぎこ	かぼちゃ れんこん だいこん ほうれんそう にんじん しめじ リンゴジュース かんてん パナナ レーズン	1食分：449kcal たんぱく質：18.4g 脂質：15.5g	加減量：176mg 食塩相当量：1.0g
16 水	胚芽パン ローストチキン ブロッコリー マカロニチーズサラダ レタスのスープ バナナ 牛乳	子ぎつねおにぎり 麦茶	とりにく あつあげ チーズ きゅうにゅう あぶらあげ	はいがパン ちようごうゆ まかにん マヨドレ さとう こめ	たまねぎ ブロッコリー きゅうり にんじん コーン レタス ほうれんそう パナナ	1食分：420kcal たんぱく質：19.6g 脂質：15.8g	加減量：250mg 食塩相当量：2.0g
17 木	コーンもやし味噌ラーメン ウィンナー キャベツと卵のサラダ かき 牛乳	ツナと大豆のおこわ 麦茶	ぶたひきにく むぎみそ みそ ウィンナー たまご まぐろ きゅうにゅう だいす	ちようかめん さとう ちようごうゆ オリーブゆ もちこめ こめ	もやし こまつな ねぶかねぎ キャベツ コーン にんじん レモン かき ほししいたけ	1食分：432kcal たんぱく質：19.0g 脂質：16.3g	加減量：160mg 食塩相当量：1.7g
18 金	ごはん 回鍋肉 きゅうりともやしの和え物 かぼちゃのスープ ヨーグルト 牛乳	みかん蒸しパン 麦茶	ぶたひきにく みそ ヨーグルト むぎみそ ぎゅうにゅう だいす あぶらあげ	こめ ちようごうゆ さとう こむぎこ	キャベツ ピーマン にんじん きゅうり もやし かぼちゃ たまねぎ しょうが オレンジジュース	1食分：459kcal たんぱく質：18.8g 脂質：16.2g	加減量：245mg 食塩相当量：1.0g
19 土	塩焼きそば 水菜と厚揚げの和え物 かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	わかめコーンおにぎり 麦茶	ぶたひきにく あつあげ とうふ むぎみそ ヨーグルト きゅうにゅう	ちようかめん こめ ちようごうゆ さとう	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ねぶかねぎ あおのり みすな かぼちゃ えのきたけ わかめ コーン	1食分：416kcal たんぱく質：19.5g 脂質：10.0g	加減量：273mg 食塩相当量：1.7g
21 月	六穀ごはん かぼちゃの天ぷら 鮭のちゃんちゃん焼き 生揚げとわかめのすまし汁 ぶどうゼリー 牛乳	ウィンナーと コーンのケーキ 麦茶	くろだいたす さけ むぎみそ あつあげ きゅうにゅう ウィンナー たっしんにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こめこ こむぎこ かたくりこ ちようごうゆ	キャベツ にんじん もやし かぼちゃ わかめ ねぶかねぎ コーン かんてん ぶどうジュース	1食分：445kcal たんぱく質：17.5g 脂質：14.4g	加減量：199mg 食塩相当量：1.3g
22 火	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 粉ふき芋 白菜のサラダ 豆腐と刻み昆布のみそ汁 ヨーグルト 牛乳	いもようかん 麦茶	とりにく とうふ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ ちようごうゆ さとう マーマレード じゃがいも さつまいも	にんじん はくさい レーズン きゅうり もやし きざみこんぶ ねぶかねぎ かんてん	1食分：439kcal たんぱく質：16.4g 脂質：12.0g	加減量：245mg 食塩相当量：1.2g
23 水	ごはん 家常豆腐 ちくわの磯部焼き かぼちゃのサラダ にらとえのきたけのすまし汁 バナナ 牛乳	ラスク 麦茶	ぶたひきにく あつあげ さとう ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちようごうゆ マヨドレ フランスパン こめこ とうにゅういりマーガリン	にんじん たまねぎ にら ほししいたけ こまつな キャベツ かぼちゃ きゅうり もやし パナナ あおのり えのきたけ	1食分：436kcal たんぱく質：15.4g 脂質：12.8g	加減量：174mg 食塩相当量：1.6g
24 木	ごはん チキンカツ 野菜のマリネ 白菜と生揚げのスープ 柿 牛乳	納豆チヂミ 麦茶	とりにく あつあげ ぎゅうにゅう チーズ なっとう	こめ こむぎこ こめこのパンこ こめこ ちようごうゆ さとう じゃがいも	だいこん にんじん あかピーマン きゅうり たまねぎ はくさい ほうれんそう かき にら	1食分：421kcal たんぱく質：19.7g 脂質：10.8g	加減量：176mg 食塩相当量：1.7g
25 金	きつね肉うどん 切り干し大根のかきあげ 水菜の和風サラダ オレンジ 牛乳	炊き込みごはん 麦茶	ぶたひき あぶらあげ まぐろ きゅうにゅう	うどん さとう かたくりこ こめこ ちようごうゆ こめ	ほししいたけ ほうれんそう たまねぎ にんじん しめじ きりほしだいこん えだまめ みすな ごぼう きざみこんぶ オレンジ	1食分：405kcal たんぱく質：16.2g 脂質：14.0g	加減量：213mg 食塩相当量：1.7g
26 土	焼肉風どんぶり 青菜の和え物 わかめのみそ汁 ヨーグルト 牛乳	ツナピラフ 麦茶	ぶたひき あぶらあげ むぎみそ ヨーグルト ぎゅうにゅう まぐろ	こめ さとう ちようごうゆ	たまねぎ キャベツ しょうが りんごジュース にんじん ねぶかねぎ ほうれんそう もやし わかめ えのきたけ しめじ グリンピース にら だいこん	1食分：428kcal たんぱく質：18.8g 脂質：10.2g	加減量：220mg 食塩相当量：1.8g
28 月	六穀ごはん 煮魚 納豆小松菜和え 根菜汁 オレンジゼリー 牛乳	ヨーグルトケーキ 麦茶	くろだいたす ムキカレイ なっとう あぶらあげ ぎゅうにゅう ヨーグルト たっしんにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ ちようごうゆ	しょうが こまつな だいこん にんじん ごぼう ほししいたけ うめびしお かんてん オレンジジュース	1食分：408kcal たんぱく質：21.1g 脂質：9.6g	加減量：253mg 食塩相当量：1.3g
29 火	きのこスパゲティ ツナサラダ 大根のスープ かき 牛乳	さつまいもプリン 麦茶	ベーコン まぐろ だいす ウィンナー きゅうにゅう たっしんにゅう セラチン	スパゲティ ちようごうゆ さとう さつまいも	たまねぎ えのきたけ しめじ やきのり キャベツ あかピーマン ピーマン コーン だいこん こまつな かき	1食分：443kcal たんぱく質：18.2g 脂質：16.2g	加減量：246mg 食塩相当量：1.4g
30 水	コーンパン さくさくチキン もやしのカレーサラダ キャベツと生揚げのスープ バナナ 牛乳	鮭と塩昆布のおにぎり 麦茶	とりにく ちくわ あつあげ きゅうにゅう さけ	コーンパン さとう ちようごうゆ マヨドレ こめこのパンこ こめ コーンプレーク	にんじん もやし ひーまん キャベツ ほうれんそう たまねぎ はなな しおこんぶ	1食分：412kcal たんぱく質：20.4g 脂質：13.4g	加減量：216mg 食塩相当量：2.1g
31 火	お楽しみ給食 ハロウィン キャロットライス ハンバーグ ブロッコリーのサラダ かぼちゃのポタージュ りんご 牛乳	ハロウィンケーキ 麦茶	ぶたひきにく とうふ ぎゅうにゅう たっしんにゅう とうにゅう	こめ こめこのパンこ さとう ちようごうゆ こむぎこ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ コーン あかピーマン かぼちゃ グリンピース りんご パセリ	1食分：432kcal たんぱく質：17.2g 脂質：14.9g	加減量：205mg 食塩相当量：1.0g

\*基本的に献立に沿って食材を提供いたします。まだ食べたことのない食材は御家庭で様子を見て下さい。  
 \*9時頃に朝のおやつと牛乳を提供いたします。(1・2歳児クラス)  
 \*月に一回、お楽しみ給食があります。