

令和6年10月 完了期

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	担当
			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 若鶏唐揚 コールスローサラダ 大根と小松菜のすまし汁 ヨーグルト 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 ヨーグルト	こめ さとう こめこ ちょうごうゆ しょくばん かたくりこ	うめひしお 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 イチゴジャム	1食分：410kcal たんぱく質：15.0g 脂質：11.0g	加納：104mg 食塩相当量：1.2g
2 水	テーブルロール 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 バナナ パセリ	1食分：404kcal たんぱく質：16.2g 脂質：12.4g	加納：130mg 食塩相当量：1.4g
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：390kcal たんぱく質：19.6g 脂質：11.0g	加納：203mg 食塩相当量：1.2g
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 だっしんにゅう	こめ ちょうごうゆ 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：410kcal たんぱく質：15.4g 脂質：13.1g	加納：144mg 食塩相当量：0.8g
5 土	ソーಸ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 ちょうごうゆ 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 しいたけ こまつな しめじ はくさい エリンギ	1食分：390kcal たんぱく質：16.8g 脂質：15.3g	加納：196mg 食塩相当量：1.3g
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 カルピスゼリー 牛乳	コーンマヨトースト 麦茶	くろだいす さんま とうふ きゅうにゅう にゅうさんいんりょう だっしんにゅう	こめ げんまい おおむぎ こめこのパンこ ちょうごうゆ 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：364kcal たんぱく質：14.4g 脂質：13.7g	加納：135mg 食塩相当量：1.3g
8 火	ごはん レバーの竜田揚げ 春雨ソテー 白菜の豆乳スフ ヨーグルト 牛乳	あんかけうどん 麦茶	ぶたひきにく ちくわ とうにゅう きゅうにゅう あぶらあげ ヨーグルト	こめ かたくりこ ちょうごうゆ 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 はくさい たまねぎ こねぎ ほししいたけ しょうが	1食分：366kcal たんぱく質：14.4g 脂質：7.2g	加納：110mg 食塩相当量：1.3g
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 ちょうごうゆ 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 しいたけ パインかん ももかん	1食分：364kcal たんぱく質：15.0g 脂質：0.8g	加納：160mg 食塩相当量：0.9g
10 木	ごはん ぎせい豆腐 小松菜とれんこんの炒め煮 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 ちょうごうゆ 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 しいたけ こまつな しめじ なす はねぎ なめこ だいこん オレンジ	1食分：424kcal たんぱく質：19.6g 脂質：17.0g	加納：190mg 食塩相当量：1.2g
11 金	インド風ほうれん草カレー コーンとぎゅうりのサラダ 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 だっしんにゅう あつあげ ヨーグルト ぎゅうにゅう	こめ こめこ ちょうごうゆ バター 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：385kcal たんぱく質：16.0g 脂質：9.0g	加納：243mg 食塩相当量：1.3g
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 ひーまん あまのり ひじき にんじん しいたけ こまつな うめし	1食分：417kcal たんぱく質：20.0g 脂質：10.4g	加納：197mg 食塩相当量：1.0g
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 さとう ちょうごうゆ 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 バナナ レーズン	1食分：400kcal たんぱく質：16.5g 脂質：14.0g	加納：140mg 食塩相当量：0.8g
16 水	胚芽パン レタスのスープ ローストチキン フロccoli マカロニチーズサラダ 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 ちょうごうゆ まかに マヨドレ さとう こめ	たまねぎ フロccoli きゅうり にんじん コーン レタス ほうれんそう バナナ	1食分：400kcal たんぱく質：18.4g 脂質：14.3g	加納：215mg 食塩相当量：1.7g
17 木	コーンもやし味噌ラーメン ウインナー キャベツと卵のサラダ オレンジ 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 ウインナー たまご まぐろ きゅうにゅう だいす	ちゅうかめん さとう ちょうごうゆ オリーブ 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 オレンジ ほししいたけ	1食分：412kcal たんぱく質：18.0g 脂質：15.0g	加納：125mg 食塩相当量：0.9g
18 金	ごはん 回鍋肉 きゅうりともやしの和え物 かぼちゃのスフ 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 ちょうごうゆ 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：418kcal たんぱく質：17.0g 脂質：14.5g	加納：208mg 食塩相当量：0.7g
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	ちゅうかめん こめ ちょうごうゆ 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 みずな かぼちゃ えのきたけ わかめ コーン	1食分：395kcal たんぱく質：18.4g 脂質：8.7g	加納：237mg 食塩相当量：1.5g
21 月	六穀ごはん かぼちゃのつぶら 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	ウインナーと コーンのケーキ 麦茶	くろだいす さけ むぎみそ あつあげ ぎゅうにゅう ウインナー だっしんにゅう	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 ちょうごうゆ	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：398kcal たんぱく質：15.7g 脂質：13.0g	加納：137mg 食塩相当量：1.1g
22 火	ごはん 鶏肉のマーレード焼き 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 ちょうごうゆ さとう マーレード 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：395kcal たんぱく質：14.8g 脂質：10.2g	加納：209mg 食塩相当量：1.0g
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 みそ ちくわ ぎゅうにゅう	こめ さとう かたくりこ ちょうごうゆ マヨドレ フランスパン こめ 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 あおのり えのきたけ バナナ	1食分：394kcal たんぱく質：13.7g 脂質：11.0g	加納：140mg 食塩相当量：1.4g
24 木	ごはん チキンカツ 野菜のマリネ 白菜と生揚げのスフ ヨーグルト 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 なとう ヨーグルト	こめ こむぎこ こめこのパンこ こめこ ちょうごうゆ 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 にら	1食分：380kcal たんぱく質：18.0g 脂質：9.1g	加納：140mg 食塩相当量：1.5g
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	ぶたひきにく 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 ちょうごうゆ 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 みずな ごぼう きざみこんぶ オレンジ	1食分：385kcal たんぱく質：15.0g 脂質：12.6g	加納：176mg 食塩相当量：1.5g
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	ぶたひきにく 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 ちょうごうゆ	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：409kcal たんぱく質：17.7g 脂質：9.0g	加納：184mg 食塩相当量：1.6g
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	くろだいす ムキカレい なとう あぶらあげ ぎゅうにゅう ヨーグルト だっしんにゅう	こめ げんまい おおむぎ さとう こむぎこ ちょうごうゆ	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 うめひしお かんてん オレンジジュース	1食分：360kcal たんぱく質：17.0g 脂質：8.1g	加納：216mg 食塩相当量：1.0g
29 火	きのこスパゲティ ツナサラダ 大根のスフ オレンジ 牛乳	さつまいもプリン 麦茶	ベーコン まぐろ だいす ウインナー きゅうにゅう だっしんにゅう ゼラチン	スパゲティ ちょうごうゆ 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 オレンジ	1食分：423kcal たんぱく質：17.2g 脂質：15.5g	加納：211mg 食塩相当量：1.2g
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フ 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 ちょうごうゆ マヨドレ こめこのパンこ こめ コーンフレーク	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：390kcal たんぱく質：19.1g 脂質：12.2g	加納：180mg 食塩相当量：1.7g
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 フロccoli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 だっしんにゅう とうにゅう	こめ こめこのパンこ さとう ちょうごうゆ こむぎこ	にんじん たまねぎ フロccoli 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：413kcal たんぱく質：16.0g 脂質：13.2g	加納：170mg 食塩相当量：0.8g

*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。