



10月 予定献立表（普通食・完了食）



日付 曜日	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	栄養価 ①熱量②蛋白質③脂質		昼食・午後のおやつに使う主な食材		
				1・2歳	3～5歳	血や肉になるもの	力や体温になるもの	体の調子を整えるもの
1	牛乳	豚肉とブロッコリーのカレー炒め キャベツと竹輪のマヨ和え・オレンジ ごはん・みそ汁	牛乳 バナナきな粉ケーキ	553 kcal 17.2 g 20.1 g	708 kcal 22 g 26 g	豚肉・牛乳 竹輪・きな粉・牛乳	コーン・カレー粉 ホットケーキミックス 米	玉葱・ブロッコリー キャベツ・胡瓜・オレンジ・バナナ かぼちゃ・えのき
2	牛乳	のり塩唐揚げ もやしとパプリカのサラダ・チーズ ごはん・みそ汁	麦茶 フルーツヨーグルト ビスケット	498 kcal 17.6 g 17.8 g	637 kcal 23 g 23 g	鶏肉・青のり チーズ・ヨーグルト	小麦粉 ごま油 米・ビスケット(ビスケットマリー)	生姜 もやし・胡瓜・人参・青パプリカ・生姜・パイン缶 白菜・大根
3	牛乳	肉豆腐 インゲンとツナサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 プリン ウエハース	493 kcal 19 g 15.1 g	631 kcal 24 g 19 g	豚肉・豆腐・牛乳 ツナ	ごま・プリン 米・ウエハース	長ねぎ・しめじ・白菜 インゲン・人参 玉葱・なめこ
5	牛乳	鮭の照り焼き 切干大根煮・胡瓜のごまナムル ごはん・みそ汁	牛乳 たい焼き	443 kcal 19.5 g 9.1 g	567 kcal 25 g 12 g	鮭・牛乳 竹輪・大豆・小豆	ごま・ごま油・小麦 米	切干大根・人参・椎茸・胡瓜 キャベツ・えのき
6	牛乳	鶏肉のオーロラソース 花野菜のおかか和え・キャベツの塩昆布和え ごはん・スープ	牛乳 スイートポテト	452 kcal 16.6 g 14.7 g	579 kcal 21 g 19 g	鶏肉・チーズ・牛乳 鰹節・塩昆布・牛乳	さつまいも・バター 米・コーン	ブロッコリー・カリフラワー・キャベツ 人参
7	牛乳	厚揚げのそぼろあんかけ ポテトサラダ・ミニトマト ごはん・みそ汁	牛乳 マカロニナポリタン	559 kcal 22.7 g 23.7 g	716 kcal 29 g 30 g	豚肉・厚揚げ・牛乳 ハム・ソーセージ	じゃがいも・マカロニ 米	玉葱・チンゲン菜 人参・胡瓜・ミニトマト・玉葱 長ねぎ・人参
8	牛乳	クリームシチュー 大根のツナごま和え・バナナ 食パン	麦茶 塩昆布おにぎり	435 kcal 17.7 g 10.4 g	557 kcal 23 g 13 g	鶏肉・牛乳 ツナ・塩昆布	じゃがいも・クリームシチュールーウ コーン・ごま・米・ごま油 食パン	玉葱・人参・マッシュルーム缶 大根・胡瓜・バナナ
9	牛乳	酢豚風 ほうれん草ときのこのソテー・パイン缶 ごはん・みそ汁	牛乳 お好み焼き	530 kcal 18 g 24.9 g	678 kcal 23 g 32 g	豚肉・牛乳 ベーコン・鰹節・卵・大豆・青のり 豆腐	コーン・小麦 米	玉葱・ピーマン・人参 ほうれん草・もやし・しめじ・パイン缶・キャベツ・ねぎ・たまご
10	牛乳	麻婆豆腐 ナムル ごはん・スープ	牛乳 バームクーヘン	447 kcal 22.7 g 18.7 g	572 kcal 29 g 24 g	鶏肉・豆腐・牛乳 わかめ	ごま油・バームクーヘン(卵) 米	玉葱・椎茸 小松菜・人参・もやし 長ねぎ
13	牛乳	ハンバーグ ブロッコリーサラダ・ミニゼリー ごはん・すまし汁	牛乳 コンソメポテト	484 kcal 14.1 g 17.7 g	620 kcal 18 g 23 g	牛肉・鶏肉・乳・大豆・牛乳 わかめ	小麦粉・パン粉 コーン・ゼリー・じゃがいも 米・麴	玉葱 ブロッコリー・カリフラワー
14	牛乳	そぼろ丼 ハムサラダ・粉ふきいも スープ	牛乳 シュガートースト	456 kcal 16.8 g 14 g	584 kcal 22 g 18 g	鶏肉・牛乳 ハム・青のり	米 ごま油・じゃがいも・食パン・マーガリン コーン	ほうれん草 もやし・胡瓜・人参 カリフラワー
15	牛乳	豚汁うどん ほうれん草のチーズ和え りんご	麦茶 しらすおにぎり	439 kcal 22.5 g 8.5 g	562 kcal 29 g 11 g	豚肉 竹輪・チーズ・しらす・鰹節	うどん・里芋 ごま油・米	人参・大根・ごぼう ほうれん草 りんご
16 誕生日献立	牛乳	きのこの混ぜご飯(リス型) キャベツとしらすのサラダ・黄桃缶 みそ汁	麦茶 フルーチェ ウエハース	486 kcal 17.4 g 11.5 g	622 kcal 22 g 15 g	鶏肉・油揚げ・海苔 しらす・牛乳・フルーチェ	米 ごま 麴・ウエハース	しめじ・えのき・椎茸・人参・長ねぎ キャベツ・胡瓜・黄桃缶 大根
17	牛乳	さばの生姜焼き もやしとコーンのサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 チーズ ビスケット	517 kcal 17.9 g 22.2 g	662 kcal 23 g 28 g	サバ・牛乳 チーズ	コーン 米・ビスケット(ビスケットマリー)	生姜 もやし・胡瓜 かぼちゃ・玉葱
19	牛乳	タラのみぞれあん ブロッコリーとツナのサラダ・浅漬け ごはん・みそ汁	牛乳 青のりラスク	407 kcal 21.5 g 12.5 g	521 kcal 28 g 16 g	タラ・牛乳 ツナ・青のり 豆腐	コーン・麴 米	大根 ブロッコリー・人参・胡瓜 しめじ
20 おにぎり作り	牛乳	ミートソーススパゲッティ コールスローサラダ・ミニトマト スープ	麦茶 わかめおにぎり	489 kcal 17.6 g 13.8 g	626 kcal 23 g 18 g	豚肉・牛肉 わかめ	スパゲッティ コーン・米	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜・ミニトマト えのき・玉葱
21	牛乳	鶏肉のネギソース ピーマンソテー・もやしのナムル ごはん・みそ汁	牛乳 ゼリー せんべい	450 kcal 18.4 g 9.3 g	576 kcal 24 g 12 g	鶏肉・牛乳	小麦粉 ピーマン・コーン・ごま・ごま油・ゼリー 米・麴・せんべい(星食べよ)	長ねぎ・玉葱 キャベツ・人参・椎茸・もやし 玉葱
22	牛乳	豚肉の生姜焼き さつまいもの甘煮・パイン缶 ごはん・スープ	牛乳 ジャムサンド	564 kcal 15.7 g 21.2 g	722 kcal 20 g 27 g	豚肉・牛乳	さつまいも・食パン 米・コーン	人参・生姜 パイン缶・イチゴジャム カリフラワー
23	牛乳	鶏肉と大根の煮付け もやしサラダ・きんぴらレンコン ごはん・みそ汁	牛乳 バナナ コーンフレーク	490 kcal 17.9 g 12.3 g	627 kcal 23 g 16 g	鶏肉・竹輪・牛乳 わかめ	コーン・ごま・ごま油 米・じゃがいも・コーンフレーク	大根・人参・長ねぎ もやし・胡瓜・蓮根・バナナ
24	牛乳	焼きうどん 人参サラダ・みかん缶 みそ汁	麦茶 ヨーグルト ビスケット	471 kcal 15.1 g 21 g	603 kcal 19 g 27 g	豚肉・鰹節・青のり ハム・ヨーグルト 油揚げ	うどん ビスケット(アスバラガス)	玉葱・人参・キャベツ 人参・もやし・みかん缶 茄子
26	牛乳	サワラのネギみそ焼き ひじきの煮物・ミニトマト ごはん・すまし汁	牛乳 お麴きな粉	464 kcal 21 g 15 g	594 kcal 27 g 19 g	サワラ・牛乳 ひじき・油揚げ・きな粉	麴 米	長ねぎ 人参・椎茸・ミニトマト 大根・えのき
27	牛乳	メンチカツ フレンチサラダ・ブロッコリー ごはん・みそ汁	牛乳 みたらし芋もち	445 kcal 14 g 12.3 g	570 kcal 18 g 16 g	牛肉・鶏肉・大豆・乳・牛乳 豆腐	小麦・パン粉 コーン・じゃがいも 米	玉葱 キャベツ・胡瓜・ブロッコリー 長ねぎ
28	牛乳	ホイコーロー かぼちゃの甘煮・人参と胡瓜のツナマヨ和え ごはん・スープ	牛乳 ピザトースト	576 kcal 18.8 g 21.9 g	737 kcal 24 g 28 g	豚肉・牛乳 ツナ・ハム・チーズ	食パン・コーン 米・コーン	玉葱・キャベツ・椎茸・ピーマン かぼちゃ・人参・胡瓜・玉葱 かぶ
29	牛乳	和風ツナパスタ キャベツの胡麻サラダ・黄桃缶 スープ	麦茶 鮭と青のりのおかおにぎり	488 kcal 16.8 g 12.6 g	625 kcal 22 g 16 g	ツナ 鮭・青のり・鰹節 わかめ	スパゲッティ コーン・ごま・米	玉葱・しめじ・にんにく キャベツ・胡瓜・黄桃缶 人参
30	牛乳	ハロウィンカレー チンゲン菜の和え物 りんご	牛乳 パンキンパウンド	501 kcal 14.8 g 17.1 g	641 kcal 19 g 22 g	豚肉・海苔・牛乳 竹輪・牛乳	米・コーン・カレールウ ごま・ホットケーキミックス	玉葱・人参 チンゲン菜・もやし・人参・かぼちゃ りんご
31	牛乳	肉団子の甘酢あん わかめサラダ ごはん・みそ汁	牛乳 せんべい ゼリー	484 kcal 14.7 g 13.7 g	620 kcal 19 g 18 g	鶏肉・大豆・乳・牛乳 わかめ	パン粉・小麦粉 コーン・せんべい(べじたべる) 米・じゃがいも・ゼリー	玉葱・しめじ もやし 長ねぎ

1・2歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	480 kcal	17g~24g	11g~16g	225 mg	2.3 mg
実 際	485kcal	18g	16g	224mg	2.1mg
1・2歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩 分
目標値	200 µg	0.27 mg	0.30 mg	20 mg	1.5 g
実 際	198µg	0.25mg	0.29mg	18mg	1.6g

3～5歳	熱量	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
目標値	590 kcal	19g~30g	13g~20g	270 mg	2.5 mg
実 際	621kcal	23 g	21g	287mg	2.7mg
3～5歳	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	塩 分
目標値	225 µg	0.33 mg	0.37 mg	23 mg	1.6 g
実 際	254µg	0.32mg	0.38mg	24mg	1.6g

*食材の入荷により変更になる場合がありますのでご了承下さい

*毎日ブログの最後にその日の給食画像を掲載してますのでご確認ください