



| 日付 | 曜     | 乳幼児昼食 | 1,2歳児午前  | 1~5歳児午後 | 主な材料              |  |                              | 栄養価<br>幼児<br>エネルギーKcal<br>蛋白質g<br>脂質g                          |                           |
|----|-------|-------|--|---------|-------------------|--|------------------------------|--|---------------------------|
|    |       | 献立名   | おやつ  | おやつ     | 熱や力に<br>なるもの      | 血や肉に<br>なるもの                           | 体の調子を<br>整えるもの               |  |                           |
| 1  | 15    | 火     | ①クロワッサン<br>②ポトフ ③鶏肉のマムレード焼き<br>④ポイルブロッコリー<br>⑤フルーツ     | ⑥牛乳     | ①五目おこわ<br>⑥牛乳     | クロワッサン<br>じゃが芋<br>マムレード・油<br>米・もち米     | ウィンナー<br>鶏肉<br>油揚げ<br>牛乳     | 玉ねぎ・人参・かぶ<br>ブロッコリー<br>干椎茸・しめじ                                 | 516kcal<br>20.5g<br>20.8g |
| 2  | 16/30 | 水     | ①きのこのカレーライス<br>②スープ(白菜・長葱)<br>④グリーンサラダ<br>⑤フルーツ        | ①クラッカー  | ①フルーツゼリー<br>⑥牛乳   | 米・じゃが芋<br>油<br>カレールー<br>イナアガー          | 鶏肉                           | 玉ねぎ・人参・まいたけ<br>しめじ・えのき・白菜・アスパラ<br>長葱・きゅうり・キャベツ<br>パプリカ・みかん缶・桃缶 | 490kcal<br>15.2g<br>11.3g |
| 3  | 17    | 木     | ①ご飯<br>②みそ汁(大根・油揚げ)<br>③豚肉とピーマンの炒め物<br>④スパゲティサラダ ⑤フルーツ | ⑥牛乳     | ①ピザトースト<br>⑥牛乳    | 米・油<br>スパゲティ<br>エッグケア<br>食パン           | 油揚げ・豚肉<br>ツナ・チーズ<br>牛乳・みそ    | 大根・ピーマン・玉ねぎ<br>キャベツ・人参<br>胡瓜                                   | 618kcal<br>24.3g<br>24.5g |
| 4  | 18    | 金     | ①豚丼<br>②みそ汁(わかめ・長葱)<br>④小松菜とコーンのナムル<br>⑤フルーツ           | ①ビスケット  | ①さつま芋のグラッセ<br>⑥牛乳 | 米・ごま<br>ごま油<br>さつま芋<br>バター             | 豚肉・みそ<br>牛乳                  | 玉ねぎ・人参<br>わかめ・長葱・コーン<br>小松菜・もやし・しらたき<br>りんご・レーズン               | 548kcal<br>19.0g<br>16.6g |
| 5  | 19    | 土     | ①ちゃんぽんにゅうめん<br>③さつま芋サラダ<br>⑥フルーツ                       | ①牛乳     | ①焼きおにぎり<br>⑥牛乳    | そうめん<br>油・ごま油<br>米・ごま・さつま芋<br>エッグケア    | 豚肉<br>かつお節<br>牛乳             | 長葱・人参・キャベツ<br>もやし・にら<br>いんげん                                   | 541kcal<br>16.0g<br>14.3g |
| 7  | 21    | 月     | ①ご飯 ②みそ汁(大根・みつば)<br>③鯖の竜田揚げ<br>④五色ソテー<br>⑥フルーツ         | ①マンナ    | ①マカロニきなこと<br>⑥牛乳  | 米・片栗粉<br>油・ごま油<br>マカロニ・きなこと            | みそ・鯖<br>ベーコン<br>牛乳           | 大根・みつば<br>生姜・チンゲン菜<br>人参・もやし                                   | 583kcal<br>21.3g<br>21.8g |
| 8  | 22    | 火     | ①さつま芋ご飯<br>②清汁(麩・みつば)<br>③唐揚げごま風味<br>④ほうれん草の和え物 ⑤フルーツ  | ⑥牛乳     | ①カルシウムラスク<br>⑥牛乳  | 米・さつま芋<br>麩・ごま・片栗粉<br>食パン・マーガリン<br>チーズ | 鶏肉<br>牛乳<br>かつお節             | みつば・生姜・にんにく<br>ほうれん草・もやし<br>人参                                 | 522kcal<br>19.3g<br>16.8g |
| 9  | 23    | 水     | ①麻婆豆腐丼<br>②中華スープ(わかめ・もやし)<br>④チョレギサラダ<br>⑤フルーツ         | ①クラッカー  | ①桃の米粉ケーキ<br>⑥牛乳   | 米・油<br>ごま油<br>米粉ミックス<br>片栗粉            | 豆腐・豚肉<br>みそ・豆乳<br>牛乳         | 長葱・干椎茸・人参<br>にんにく・生姜・わかめ<br>もやし・キャベツ・トマト<br>きゅうり・のり・白桃缶        | 552kcal<br>17.5g<br>16.6g |
| 10 | 24    | 木     | ①けんちんうどん<br>③ジャーマンポテト<br>⑥フルーツ                         | ⑥牛乳     | ①じゃこチャーハン<br>⑥牛乳  | 米・油・うどん<br>ごま・じゃが芋                     | 油揚げ・みそ<br>じゃこ・ウィンナー<br>牛乳・豚肉 | 小松菜・玉ねぎ<br>人参・大根・椎茸  | 514kcal<br>17.5g<br>14.6g |
| 11 | 25    | 金     | ①ご飯<br>②みそ汁(なめこ・あさつき)<br>③豚肉の生姜焼き ④マカロニサラダ<br>⑤フルーツ    | ①ビスケット  | ①セサミクッキー<br>⑥牛乳   | 米・油・マカロニ<br>エッグケア<br>小麦粉<br>バター・ごま     | 豚肉<br>牛乳<br>みそ               | なめこ・あさつき<br>もやし・人参・玉葱<br>生姜・きゅうり<br>キャベツ                       | 620kcal<br>19.8g<br>26.3g |
| 12 | 26    | 土     | ①みそもやしラーメン<br>④じゃが芋炒め<br>⑥フルーツ                         | ⑥牛乳     | ①ツナピラフ<br>⑥牛乳     | 中華麺<br>ごま油<br>じゃが芋・油<br>米              | 豚肉・ウィンナー<br>みそ・ツナ<br>牛乳      | 人参・もやし・キャベツ<br>にら・コーン・長葱<br>パセリ・玉ねぎ<br>ピーマン                    | 560kcal<br>18.9g<br>20.9g |
| 28 | 月     |       | ①ご飯 ②きのこのみそ汁<br>③鯖のカレーマヨ焼き<br>④粉ふき芋<br>⑤フルーツ           | ①マンナ    | ①レーズンむしばん<br>⑥牛乳  | 米・エッグケア<br>油・カレー粉<br>じゃが芋<br>むしばんミックス  | 鯖・みそ<br>牛乳<br>油揚げ            | なめこ・えのき<br>まいたけ・あさつき<br>青のり<br>レーズン                            | 519kcal<br>19.2g<br>15.8g |

★芋煮うどん★

|    |   |   |                           |     |               |                                 |                             |  |                           |
|----|---|---|---------------------------|-----|---------------|---------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------|
| 29 |  | 火 | ①芋煮うどん<br>③海草サラダ<br>⑥フルーツ | ⑥牛乳 | ①五目おこわ<br>⑥牛乳 | 乾うどん<br>さつま芋・里芋<br>油・ごま油<br>もち米 | 豚肉・みそ<br>油揚げ・ツナ<br>牛乳<br>鶏肉 | 人参・大根<br>白菜・長葱・しめじ<br>わかめ・キャベツ<br>干し椎茸 | 487kcal<br>17.9g<br>12.9g |
|----|---|---|---------------------------|-----|---------------|---------------------------------|-----------------------------|--|---------------------------|

★お楽しみ給食★ハロウィン★

|    |   |   |  |     |                |                          |                |                                   |                           |
|----|---|---|--|-----|----------------|--------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------------------|
| 31 |  | 木 | ①ピラフ ②スープ(チンゲン菜・人参)<br>③ハロウィンハンバーグ<br>③南瓜のサラダ<br>⑥フルーツ | ⑥牛乳 | ①南瓜クッキー<br>⑥牛乳 | 米<br>小麦粉<br>バター<br>エッグケア | ハンバーグ・ツナ<br>牛乳 | 人参・南瓜・玉ねぎ<br>胡瓜・チンゲン菜<br>ピーマン・コーン | 637kcal<br>20.5g<br>20.3g |
|----|---|---|--|-----|----------------|--------------------------|----------------|-----------------------------------|---------------------------|



# 2024年10月軽食献立表



| 日付 |       | 曜 | 軽食        | 主な材料             |            | 栄養価 幼児                   |
|----|-------|---|-----------|------------------|------------|--------------------------|
|    |       |   | 献立名       | 熱や力になるもの         | 体の調子を整えるもの | エネルギーKcal<br>蛋白質g<br>脂質g |
| 1  | 15/29 | 火 | ①蒸しパン     | ホットケーキミックス       |            | 73kcal<br>1.5g<br>0.8g   |
| 2  | 16/30 | 水 | ①ゆかりおにぎり  | 米                | ゆかり        | 107kcal<br>1.9g<br>0.6g  |
| 3  | 17/31 | 木 | ①ごま蒸しパン   | ホットケーキミックス<br>ごま |            | 76kcal<br>1.6g<br>1.1g   |
| 4  | 18    | 金 | ①菜めしおにぎり  | 米                | 菜めし        | 107kcal<br>2.0g<br>0.6g  |
| 5  | 19    | 土 | ①ごましおおにぎり | 米                | わかめ        | 107kcal<br>1.9g<br>0.6g  |
| 7  | 21    | 月 | ①わかめおにぎり  | 米                | わかめ        | 107kcal<br>1.9g<br>0.6g  |
| 8  | 22    | 火 | ①蒸しパン     | ホットケーキミックス       |            | 73kcal<br>1.5g<br>0.8g   |
| 9  | 23    | 水 | ①ゆかりおにぎり  | 米                | ゆかり        | 107kcal<br>1.9g<br>0.6g  |
| 10 | 24    | 木 | ①ごま蒸しパン   | ホットケーキミックス<br>ごま |            | 76kcal<br>1.6g<br>1.1g   |
| 11 | 25    | 金 | ①菜めしおにぎり  | 米                | 菜めし        | 107kcal<br>2.0g<br>0.6g  |
| 12 | 26    | 土 | ①ごましおおにぎり | 米                | わかめ        | 107kcal<br>1.9g<br>0.6g  |
| /  | 28    | 月 | ①わかめおにぎり  | 米                | わかめ        | 107kcal<br>1.9g<br>0.6g  |