



《旬の食べ物》
 さんま 27日 さんまの炊き込みごはん
 さつまいも 19日 さつまいもの甘煮、21日 スイートポテト
 なし 4日、13日、18日、25日
 ※☆のついてのおやつは、手作りおやつです。
 ※米は全て国産米を使用しています。
 ※7日は運動会が雨天中止となった場合の献立です。

10月 給食献立表

2021年 3歳未満児

| 日 | 曜 | 昼食 | おやつ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる |
|----|---|--|--------------------------------------|---|---|--|
| 1 | 金 | ごはん クラムチャウダー 鮭のグラッカー焼き ツナサラダ フルーツ(ぶどう) | 牛乳 ビスケット 牛乳 ☆ビザトースト | 普通牛乳、あさり缶詰・しろさけ・鶏卵 まぐろ缶詰・ベーコン・ピザ用チーズ | ビスケット・米・じゃがいも・薄力粉 オイルスプレー・クッキー・マヨネーズ・食パン | にんじん・たまねぎ・グリーンピース・キャベツ スイートコーン・きゅうり・ぶどう・青ピーマン |
| 2 | 土 | チャーハン もやしとトマトのスープ ナムル | 牛乳 ビスケット 牛乳 メロンパン | 普通牛乳、鶏卵・焼き豚 | ビスケット・米・ごま油・車糖・ごま メロンパン | にんじん・たまねぎ・葉ねぎ ブラックマンボもやし・トマト・ほうれんそう |
| 4 | 月 | どうもろこごはん ほうれん草と卵のスープ 魚のトマト煮 チキンサラダ フルーツ(なし) | 牛乳 カルデッツウエハース 牛乳 ☆苺桃ケーキ | 普通牛乳、鶏卵・まがわい・ささ身 | カルシウム&鉄ウエハース・米・車糖 ごま・ごま油・マーガリン・グラニュー糖 薄力粉 | スイートコーン・ほうれんそう・たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり・日本なし・もも缶詰 |
| 5 | 火 | 妻ごはん みそ汁(さつまいも) さばのケチャップ焼き 肉じゃが フルーツ(バナナ) | 牛乳 ビスケット 牛乳 ☆ブルーベリーとん | 普通牛乳、淡色辛みそ・まさは・牛もも | ビスケット・米・押麦・さつまいも かたくり粉・車糖・じゃがいも | たまねぎ・葉ねぎ・グリーンピース・にんじん バナナ・りんご |
| 6 | 水 | 豚玉丼 みそ汁(なめこ) ちくわの酢の物 フルーツ(かき) | 牛乳 ビスケット 牛乳 ドーナツ | 普通牛乳、豚もも・鶏卵・淡色辛みそ 木綿豆腐・焼き竹輪 | ビスケット・米・車糖・リングドーナツ | たまねぎ・葉ねぎ・なめこ・きゅうり カットわかめ・かき |
| 7 | 木 | ごはん わかたまスープ 春巻き 春雨サラダ フルーツ(もも缶) | 牛乳 カルデッツウエハース 牛乳 ☆クラッカー | 普通牛乳、鶏卵・豚もも | カルシウム&鉄ウエハース・米・ごま 緑豆はるさめ・ごま油・車糖・割合油 ぎょうざの皮・オイルスプレー・クッキー いちごジャム | カットわかめ・たまねぎ・たけのこ 乾しいたけ・根菜ねぎ・きゅうり・スイートコーン もも缶詰 |
| 8 | 金 | ごはん みそ汁(きのこ) 鶏の照り焼き ひじきの五目煮 フルーツ(バナナ) | 牛乳 ビスケット 牛乳 ☆サモサ | 普通牛乳、淡色辛みそ・鶏もも だいず水煮缶詰・さつま揚げ 豚ひき肉 | ビスケット・米・車糖・うよぎの皮 じゃがいも・割合油 | ぶなしめじ・えのきたけ・たまねぎ・葉ねぎ しょうが・ほしひじき・にんじん・ごぼう バナナ |
| 9 | 土 | サブとマトの Pasta 白菜スープ ブロッコリーのサラダ | 牛乳 ビスケット 牛乳 あんパン | 普通牛乳、さば缶詰・鶏卵 | ビスケット・マカニ・スレタマヨネーズ あんパン | たまねぎ・トマト・ほうきさい・にんじん 乾しいたけ・ブロッコリー・スイートコーン |
| 11 | 月 | ごはん すまし汁(豆腐とわかめ) 牛肉とほうれん草の甘辛炒め じゃがいも煮 フルーツ(ぶどう) | 牛乳 カルデッツウエハース 牛乳 ☆恐竜の卵 | 普通牛乳、豚もも・油揚げ 焼きしゃもこ・さわら・淡色辛みそ おから・鶏卵 | カルシウム&鉄ウエハース・米・車糖 じゃがいも・白玉粉・上新粉・黒砂糖 | カットわかめ・ほうれんそう・にんじん・ぶどう |
| 12 | 火 | 炊き込みご飯 すまし汁(そうめん) 鯖の西京焼き 小松菜の煮浸し フルーツ(バナナ) | 牛乳 ビスケット 牛乳 ☆おからドーナツ | 普通牛乳、鶏もも・油揚げ 焼きしゃもこ・さわら・淡色辛みそ おから・鶏卵 | ビスケット・米・手延そうめん・ひやむぎ 車糖・おから・キヌメ・割合油 | にんじん・たけのこ・乾しいたけ・葉ねぎ ごぼう・バナナ |
| 13 | 水 | 野菜カレー あさりのキャベツのサラダ フルーツ(なし) | 牛乳 ビスケット 牛乳 ☆豆乳きなこプリン | 普通牛乳、牛もも・あさり缶詰 調理豆乳・ゼラチン・きな粉 | ビスケット・米・マヨネーズ・車糖 | たまねぎ・にんじん・トマト・西洋かぼちゃ なす・キャベツ・きゅうり・日本なし |
| 14 | 木 | ごはん マジックスープ 魚のオランダ揚げ トマトのサラダ フルーツ(かき) | 牛乳 カルデッツウエハース 牛乳 いちごパン | 普通牛乳、まがわい | カルシウム&鉄ウエハース・米 じゃがいも・薄力粉・割合油・ごま いちごパン | キャベツ・にんじん・セロリ・たまねぎ スイートコーン・にんじん・青ピーマン・トマト ブロッコリー・かき |
| 15 | 金 | 妻ごはん 春雨菜のスープ ピーマンの野菜あんかけ 南瓜の煮付け フルーツ(バナナ) | 牛乳 ビスケット 牛乳 ☆ベジタブルケーキ | 普通牛乳、豚もも・バナナ・鶏卵 | ビスケット・米・押麦・ごま・ピーマン 車糖・かたくり粉・マーガリン グラニュー糖・薄力粉 | チンゲンサイ・えのきたけ・にんじん ほうきさい・乾しいたけ・たけのこ 西洋かぼちゃ・バナナ・パインアップル缶詰 |
| 16 | 土 | カレーピラフ キャベツのスープ フレンチサラダ | 牛乳 ビスケット 牛乳 おむすびパン | 普通牛乳、バナナ・鶏卵・ベーコン ロースハム | ビスケット・米・車糖・おむすびパン | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ きゅうり・スイートコーン |
| 18 | 月 | あさりの炊き込みご飯 みそ汁(ほうれん草) 魚の塩焼き(さけ) 大豆トリア フルーツ(なし) | 牛乳 カルデッツウエハース 牛乳 ☆みかんゼリー | 普通牛乳、あさり缶詰・油揚げ 淡色辛みそ・しろさけ・焼豆腐 だいず水煮缶詰 | カルシウム&鉄ウエハース・米・車糖 | にんじん・ほうれんそう・たまねぎ・日本なし みかん・飲料・寒天 |
| 19 | 火 | ごはん いらたまスープ ホイコーロー さつまいもの甘煮 フルーツ(オレンジ) | 牛乳 ビスケット 牛乳 ☆キャロットケーキ | 普通牛乳、鶏卵・豚もも・赤色辛みそ 淡色辛みそ | ビスケット・米・車糖・さつまいも 薄力粉・グラニュー糖・マーガリン | にら・たまねぎ・キャベツ・青ピーマン にんじん・たけのこ・根菜ねぎ パイン・シリアレンジ |
| 20 | 水 | ごはん ミネストローネ ムニエル(たら) キャベツと豚肩肉のサラダ フルーツ(バナナ) | 牛乳 ビスケット 牛乳 カステラ | 普通牛乳、ベーコン・まだら まぐろ缶詰 | ビスケット・米・じゃがいも・薄力粉 無塩バター・車糖・カステラ | たまねぎ・にんじん・セロリ・トマト・パセリ キャベツ・きゅうり・塩昆布・バナナ |
| 21 | 木 | ごはん 中華コーンスープ 鶏のかま揚げ 海苔サラダ フルーツ(かき) | 牛乳 カルデッツウエハース 牛乳 ☆スイートポテト | 普通牛乳、鶏卵・豚もも | カルシウム&鉄ウエハース・米 かたくり粉・薄力粉・割合油・車糖 ごま油・ごま・さつまいも・無塩バター | スイートコーン缶詰・チンゲンサイ・たまねぎ にんじん・しょうが・カットわかめ・にんじん 赤とさか・青とさか・かき |
| 22 | 金 | それいけ! アジアンマン 若鶏のクリーム煮 イタリアンサラダ フルーツ(バナナ) | 牛乳 ビスケット 牛乳 ☆フレンチ・ア・モード | 普通牛乳、調理豆乳・豚もも ロースハム・ホウカリアーム | ビスケット・薄力粉・車糖 ショートニング・じゃがいも プリン・ミック・グラニュー糖 | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ きゅうり・スイートコーン・バナナ・みかん缶詰 さくらんぼ缶詰 |
| 23 | 土 | 麻婆丼 五目スープ 三色サラダ | 牛乳 ビスケット 牛乳 クリームパン | 普通牛乳、木綿豆腐・豚ひき肉 赤色辛みそ・淡色辛みそ・焼き竹輪 | ビスケット・米・車糖・かたくり粉・ごま油 ごま・クリームパン | 葉ねぎ・しょうが・にんじん・にんじん 赤ピーマン・たまねぎ・えのきたけ・たけのこ ブラックマンボもやし・ほうれんそう |
| 25 | 月 | ごはん(国産100%) オニオンスープ チキンピカタ ポテトサラダ フルーツ(なし) | 牛乳 カルデッツウエハース 牛乳 ☆きなこ揚げパン | 普通牛乳、ベーコン・鶏もも・鶏卵 ロースハム・きな粉 | カルシウム&鉄ウエハース・米 薄力粉・じゃがいも・マヨネーズ ミネラルロールパン・車糖・割合油 | たまねぎ・マッシュルーム・水煮缶詰 にんじん・ブロッコリー・スイートコーン・日本なし |
| 26 | 火 | ごはん 豆腐ときのこのスープ ぎょうざ 春雨とハムの甘酢和え フルーツ(かき) | 牛乳 ビスケット 牛乳 ☆チキカ・クッキー | 普通牛乳、木綿豆腐・豚ひき肉 淡色辛みそ・ロースハム・鶏卵 | ビスケット・米・ぎょうざの皮・ごま油 緑豆はるさめ・車糖・ごま・薄力粉 無塩バター・粉糖 | 乾しいたけ・葉ねぎ・キャベツ・にら にんじん・しょうが・きゅうり・かき |
| 27 | 水 | さんまの炊き込みご飯 のっぺい汁 魚の脇揚げ ほうれん草と納豆の和え物 フルーツ(バナナ) | 牛乳 ビスケット 牛乳 ☆ジャムサンド | 普通牛乳、さんま缶詰・鶏卵 まがわい・しらす干し・焼きわらじ | ビスケット・米・さといも・薄力粉 割合油・食パン・マーガリン | にんじん・天貝・にんじん・ほんめじ 葉ねぎ・あおのり・ほうれんそう・バナナ |
| 28 | 木 | ロールパン ポテトスープ ミートローフ たまごサラダ フルーツ(りんご) | 牛乳 カルデッツウエハース 牛乳 ストロベリー・ザルト | 普通牛乳、ベーコン・合い挽き 焼豆腐・鶏卵・ピザ用チーズ ロースハム・ヨーグルト | カルシウム&鉄ウエハース ミネラルロールパン・じゃがいも・車糖 マヨネーズ・いちごジャム | たまねぎ・にんじん・グリーンピース・キャベツ きゅうり・りんご |
| 29 | 金 | ごはん すまし汁(鮭) 豆腐入り松風焼き 焼肉煮 フルーツ(オレンジ) | 牛乳 ビスケット 牛乳 ☆ハロウィンケーキ | 普通牛乳、豚ひき肉・木綿豆腐 焼豆腐・鶏卵・赤色辛みそ 淡色辛みそ・鶏もも・ホウカリアーム | ビスケット・米・焼きふ・車糖・ごま 黒ごま・さといも・薄力粉・グラニュー糖 無塩バター・かぼちゃペースト | カットわかめ・たまねぎ・葉ねぎ・ごぼう にんじん・れんこん・乾しいたけ・たけのこ パイン・シリアレンジ・西洋かぼちゃ |
| 30 | 土 | 三色丼(鮭) 若竹汁 もやしの胡麻和え | 牛乳 ビスケット 牛乳 チーズ蒸しパン | 普通牛乳、焼豆腐・鶏卵・焼き竹輪 | ビスケット・米・車糖・ごま油・ごま チーズ蒸しパン | ほうれんそう・たけのこ・カットわかめ ブラックマンボもやし・にんじん |

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 鉄 | ビタミンA | ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンC | 食物繊維 |
|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------|---------|-------|-------|
| 491 kcal | 20.4 g | 18.0 g | 378 mg | 2.4 mg | 212 μg | 0.26 mg | 0.47 mg | 22 mg | 3.2 g |