



日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
2 日 月 17 日 火	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん カレイのみそ焼き 高野豆腐入りひじき煮 麩と水菜のすまし汁	ごはん 鯖のみそ焼き 高野豆腐入りひじき煮 麩と水菜のすまし汁
	午後食			お茶・おかがゆ	牛乳・レーズン蒸しパン
	食材			カレイ・味噌・高野豆腐・米 砂糖・油・ふ・ひじき・人参 水菜・わかめ・鰹節	鯖・味噌・高野豆腐・牛乳・豆乳・米 砂糖・油・ふ・H/M・ひじき・人参 水菜・わかめ・レーズン
3 日 火 18 日 水	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル トマトスープ	ごはん 麻婆豆腐 ほうれん草のナムル トマトスープ
	午後食			お茶・鮭がゆ	牛乳・菓子
	食材			豆腐・豚肉・味噌・米・鮭 油・砂糖・片栗粉・人参・長ねぎ 椎茸・ほうれん草・もやし・トマト・玉ねぎ	豆腐・豚肉・味噌・ベーコン・牛乳・米 油・砂糖・片栗粉・ごま油・ごま・人参・長ねぎ 椎茸・にら・ほうれん草・もやし・トマト・玉ねぎ
4 日 水 19 日 木	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 鶏肉とじゃが芋の煮物 人参ときゅうりのサラダ 豆腐と青菜のすまし汁	ごはん きのこカレー 切り干し大根のサラダ 豆腐と青菜のすまし汁
	午後食			お茶・食パン	牛乳・チーズトースト
	食材			鶏肉・豆腐・米・じゃが芋 油・食パン・しめじ・人参 舞茸・きゅうり・ほうれん草	鶏肉・豆腐・牛乳・チーズ・米・じゃが芋 油・ごま油・食パン・マーガリン・しめじ・人参 舞茸・りんご・切干大根・きゅうり・ほうれん草
5 日 木 23 日 月	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
	午前食 			やわらかごはん 鶏肉の照り焼き 三色野菜のおかか和え 里芋と大根のみそ汁	ごはん チキンカツ 三色野菜のおかか和え 里芋と大根のみそ汁
	午後食			お茶・さつま芋がゆ	牛乳・スイートポテト
	食材			鶏肉・鰹節・味噌 米・油・里芋・砂糖 さつま芋・小松菜・人参・もやし・大根・長ねぎ	鶏肉・鰹節・油揚げ・味噌・牛乳・チーズ 卵・米・薄力粉・パン粉・油・里芋・砂糖 バター・さつま芋・小松菜・人参・もやし・大根・長ねぎ
6 日 金 20 日 金	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん つくね煮 白菜のお浸し なめこのみそ汁	ごはん ごまつくね焼き 白菜のドレッシング和え なめこのみそ汁
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・豆腐・味噌・米・パン粉 油・砂糖・長ねぎ 白菜・人参・きゅうり・なめこ・水菜	鶏肉・豆腐・味噌・牛乳・米・パン粉 ごま・ごま油・油・砂糖・なめこ・長ねぎ 白菜・人参・きゅうり・なめこ・水菜
7 日 土 21 日 土	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			けんちんうどん かぼちゃ煮 バナナ	けんちんうどん かぼちゃ煮 バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			豚肉・牛乳・うどん・油 砂糖・人参・大根・ごぼう・かぼちゃ バナナ	豚肉・油揚げ・牛乳・うどん・油 砂糖・人参・大根・ごぼう・かぼちゃ バナナ
10 日 火 24 日 火	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋とお豆のサラダ かぶと青菜のすまし汁	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋とお豆のサラダ かぶと青菜のすまし汁
	午後食			牛乳・青のりがゆ	牛乳・菓子
	食材			鮭・味噌・大豆・米・砂糖・油 さつま芋・キャベツ・人参 玉ねぎ・しめじ・きゅうり・かぶ・ほうれん草	鮭・味噌・大豆・牛乳・米・砂糖・油 さつま芋・ごま・マヨネーズ・キャベツ・人参 玉ねぎ・しめじ・きゅうり・かぶ・ほうれん草

日付 曜		5～6ヶ月	7～8ヶ月	9～11ヶ月	12～15ヶ月
11 日 水 25 日 水	朝おやつ			お茶	ヨーグルト
	午前食 			やわらかごはん 鶏肉の照り煮 小松菜の白和え キャベツのみそ汁	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の白和え キャベツのみそ汁
	午後食			お茶・きなこがゆ	牛乳・マカロニきなこ
	食材			鶏肉・豆腐・味噌・きなこ きな粉・米・油・砂糖 小松菜・人参・キャベツ・水菜	鶏肉・豆腐・味噌・ヨーグルト・牛乳 きな粉・米・油・ごま・砂糖・マカロニ ジャム・小松菜・人参・キャベツ・水菜
12 日 木 27 日 金	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん チンジャオロース マカロニサラダ もやしとしめじのみそ汁	ごはん チンジャオロース マカロニサラダ もやしと油揚げのみそ汁
	午後食			お茶・食パン	牛乳・菓子
	食材			豚肉・味噌・米・万能ねぎ・食パン 砂糖・片栗粉・マカロニ・人参・ピーマン キャベツ・きゅうり・もやし・しめじ	豚肉・油揚げ・味噌・牛乳・米・ごま油・万能ねぎ 砂糖・片栗粉・マカロニ・マヨネーズ・人参・ピーマン たけのこ・キャベツ・きゅうり・もやし・しめじ
13 日 金 30 日 月	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
	午前食 			野菜あんかけうどん 豆腐のそぼろ煮	野菜あんかけうどん 豆腐のおとし揚げ
	午後食			お茶・鮭がゆ	牛乳・おにぎり
	食材			豚肉・豆腐・鶏肉 うどん・片栗粉・油・米・キャベツ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・れんこん・長ねぎ	豚肉・かまぼこ・豆腐・鶏肉・牛乳・チーズ うどん・ごま油・片栗粉・油・米・キャベツ・人参 玉ねぎ・チンゲン菜・もやし・れんこん・長ねぎ
14 日 土 28 日 土	朝おやつ			お茶	牛乳・チーズ
	午前食 			やわらか鶏そぼろ丼 さつま芋煮 玉ねぎとえのきのみそ汁 バナナ	鶏そぼろ丼 さつま芋煮 油揚げのみそ汁 バナナ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・菓子
	食材			鶏肉・味噌・米・砂糖 さつま芋・人参・玉ねぎ・えのき わかめ・バナナ	鶏肉・油揚げ・味噌・牛乳・米・砂糖 さつま芋・人参・玉ねぎ・えのき わかめ・バナナ
16 日 月	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 洋風肉じゃが 豆腐の磯辺煮 具だくさんみそ汁	ごはん 洋風肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 具だくさんみそ汁
	午後食			お茶・煮込みうどん	フルーツヨーグルト
	食材			豚肉・豆腐・味噌・米・うどん じゃが芋・砂糖・油・玉ねぎ・人参 ケチャップ・青のり・大根・わかめ	豚肉・ちくわ・豆腐・油揚げ・味噌・牛乳・米 じゃが芋・砂糖・天ぷら粉・油・玉ねぎ・人参 ケチャップ・青のり・大根・わかめ・バナナ・みかん缶・ヨーグルト
26 日 木 	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			タやけやわらかごはん スコップコロケ ブロッコリー コンソメスープ	タやけごはん スコップコロケ ブロッコリー コンソメスープ
	午後食			お茶・おじや	牛乳・おからケーキ
	食材			豚肉・米・じゃが芋 油・パン粉・砂糖 人参・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ	豚肉・卵・牛乳・おから・米・じゃが芋 油・バター・薄力粉・パン粉・マヨネーズ・砂糖 人参・玉ねぎ・ブロッコリー・キャベツ
31 日 火 	朝おやつ			お茶	牛乳・菓子
	午前食 			やわらかごはん 煮込みハンバーグ ツナサラダ きのこほうれん草のスープ	ごはん おぼけハンバーグ ツナサラダ きのこほうれん草のミルクスープ
	午後食			お茶・かぼちゃがゆ	牛乳・かぼちゃクッキー
	食材			豚肉・ツナ・米・かぼちゃ パン粉・油・砂糖・玉ねぎ・ケチャップ キャベツ・人参・きゅうり・しめじ・ほうれん草	豚肉・卵・ツナ・ベーコン・牛乳・米・かぼちゃ パン粉・薄力粉・油・砂糖・玉ねぎ・ケチャップ キャベツ・人参・きゅうり・しめじ・ほうれん草

2023年 10月 給食献立表 (乳児)

	午前 おやつ	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
2 日 月 17 日 火	牛乳 菓子	ごはん	鯖のみそ焼き 高野豆腐入りひじき煮 麩と水菜のすまし汁	牛乳 レーズン蒸しパン	さば とうにゅう みそ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ H/M さとう あぶら ふ	ひじき れーずん にんじん みすな わかめ	512kcal 20.7g 脂: 21.4g 塩: 1.4g
3 日 火 18 日 水	牛乳 菓子	ごはん	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル トマトスープ	牛乳 菓子	とうふ ベーこん ふたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら ごま さとう かたくりこ	にんじん ほうれんそう ながねぎ もやし しいたけ とまと にら たまねぎ	496kcal 18.3g 脂: 21.2g 塩: 1.4g
4 日 水 19 日 木	牛乳 菓子	ごはん	きのこカレー 切り干し大根のサラダ 豆腐と青菜のすまし汁	牛乳 チーズトースト	とりにく とうふ ぎゅうにゅう ちーず	こめ ごまあぶら じゃがいも しょうばん あぶら まーがりん さとう	しめじ りんご まいたけ きりぼしだいじん たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう	517kcal 21.2g 脂: 19.2g 塩: 2.5g
5 日 木 23 日 月	牛乳 チーズ	ごはん	チキンカツ 三色野菜のおかか和え 里芋と大根のみそ汁	牛乳 スイートポテト	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし ちーず みそ たまご あぶらあげ	こめ さといも はくりきこ さつまいも ばんこ ばたー あぶら さとう	こまつな ながねぎ にんじん もやし だいこん	514kcal 24.7g 脂: 18.4g 塩: 1.3g
6 日 金 20 日 金	牛乳 菓子	ごはん	ごまつくね焼き 白菜のドレッシング和え なめこのみそ汁	牛乳 菓子	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ばんこ ごま あぶら	なめたけ きゅうり ながねぎ なめこ はくさい みすな にんじん	470kcal 18.8g 脂: 18.5g 塩: 1.5g
7 日 土 21 日 土	牛乳 菓子	けんちんうどん	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	ふたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう	にんじん ばなな だいこん ごぼう かぼちゃ	442kcal 15.3g 脂: 17.2g 塩: 1.1g
10 日 火 24 日 火	牛乳 菓子	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋とお豆のサラダ かぶと青菜のすまし汁	牛乳 菓子	さけ みそ だいず ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう まよねーず あぶら さつまいも	きゃべつ きゅうり にんじん かぶ たまねぎ ほうれんそう しめじ	484kcal 21.5g 脂: 16.5g 塩: 1.3g
11 日 水 25 日 水	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の白和え キャベツのみそ汁	牛乳 マカロニきなこ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ きなこ みそ よーぐると	こめ まかろに あぶら ごま さとう	じゃむ みすな こまつな にんじん きゃべつ	434kcal 20.3g 脂: 15.5g 塩: 1.3g
12 日 木 27 日 金	牛乳 菓子	ごはん	チンジャオロース マカロニサラダ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 菓子	ふたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ まかろに ごまあぶら まよねーず さとう かたくりこ	にんじん きゅうり びーまん もやし たけのこ しめじ きゃべつ ほんのうねぎ	486kcal 17.6g 脂: 20.6g 塩: 1.6g
13 日 金 30 日 月	牛乳 チーズ	野菜あんかけうどん	豆腐のおとし揚げ 季節のフルーツ	牛乳 おにぎり	ふたにく ちーず かまぼこ とりにく とうふ ぎゅうにゅう	うどん こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら	きゃべつ もやし にんじん れんこん たまねぎ ながねぎ ちんげんさい ふる一つ	468kcal 21.4g 脂: 19.4g 塩: 2.1g
14 日 土 28 日 土	牛乳 菓子	鶏そぼろ丼	さつま芋煮 油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも	にんじん ばなな たまねぎ えのき わかめ	481kcal 16.0g 脂: 14.9g 塩: 1.4g
16 日 月	牛乳 菓子	ごはん	洋風肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 具だくさんみそ汁	フルーツヨーグルト おせんべい	ふたにく よーぐると ちくわ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう てんぷらこ	たまねぎ だいこん にんじん わかめ けちやつぶ みかんかん あおのり ばなな	485kcal 17.6g 脂: 13.7g 塩: 2.2g
26 日 木 	牛乳 菓子	タやけごはん	スコップコロッケ ブロッコリー コンソメスープ	牛乳 おからケーキ	ふたにく おから たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら まよねーず ばたー ばんこ さとう じゃがいも はくりきこ	にんじん たまねぎ ぶろっこりー きゃべつ	470kcal 16.0g 脂: 16.5g 塩: 1.2g
31 日 火 	牛乳 菓子	ごはん	おばけハンバーグ ツナサラダ きのこほうれん草のミルクスープ	牛乳 かぼちゃクッキー	ふたにく ぎゅうにゅう たまご つな ベーこん	こめ さとう ばんこ はくりきこ あぶら	たまねぎ きゅうり けちやつぶ しめじ きゃべつ ほうれんそう にんじん かぼちゃ	593kcal 21.7g 脂: 29.0g 塩: 1.3g

⇒その他連絡事項



献立を変更する場合があります。ご了承ください。
12日は、園外保育です。のいちご組は、お弁当を持参して下さい。
(雨天の場合も)

今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
490kcal	19.3g	18.6g	1.5g

2023年 10月 給食献立表 (幼児)

	主食	昼食	3時 おやつ	血や肉や骨 となる 赤の食品	熱や力 となる 黄の食品	体の調子を 整える 緑の食品	エネルギー たんぱく質 脂質・食塩
2 日 月 17 日 火	ごはん	鯖のみそ焼き 高野豆腐入りひじき煮 麩と水菜のすまし汁	牛乳 レーズン蒸しパン	さば とうにゅう みそ こうやどうふ ぎゅうにゅう	こめ H/M さとう あぶら ふ	ひじき れーすん にんじん みずな わかめ	570kcal 23.5g 脂: 23.2g 塩: 1.7g
3 日 火 18 日 水	ごはん	麻婆豆腐 ほうれん草のナムル トマトスープ	牛乳 菓子	とうふ ベーコン ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら あぶら ごま さとう かたくりこ	にんじん ほうれんそう ながねぎ もやし しいたけ とまと にら たまねぎ	543kcal 20.1g 脂: 22.1g 塩: 1.8g
4 日 水 19 日 木	ごはん	きのこカレー 切り干し大根のサラダ 豆腐と青菜のすまし汁	牛乳 チーズトースト	とりにく とうふ ぎゅうにゅう ちーず	こめ ごまあぶら じゃがいも しょうばん あぶら まーがりん さとう	しめじ りんご まいだけ きりぼしだいこん たまねぎ きゅうり にんじん ほうれんそう	576kcal 23.7g 脂: 21.1g 塩: 3.0g
5 日 木 23 日 月	ごはん	チキンカツ 三色野菜のおかか和え 里芋と大根のみそ汁	牛乳 スイートポテト	とりにく ぎゅうにゅう かつおぶし たまご みそ あぶらあげ	こめ さといも はくろいきこ さつまいも ばんこ ばたー あぶら さとう	こまつな ながねぎ にんじん もやし だいこん	557kcal 25.5g 脂: 16.9g 塩: 1.2g
6 日 金 20 日 金	ごはん	ごまつくね焼き 白菜のドレッシング和え なめこのみそ汁	牛乳 菓子	とりにく とうふ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ばんこ ごま あぶら	なめたけ きゅうり ながねぎ なめこ はくさい みずな にんじん	519kcal 20.8g 脂: 20.2g 塩: 1.6g
7 日 土 21 日 土	けんちんうどん	かぼちゃ煮 バナナ	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	うどん あぶら さとう	にんじん ばなな だいこん ごぼう かぼちゃ	472kcal 16.2g 脂: 16.6g 塩: 1.4g
10 日 火 24 日 火	ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋とお豆のサラダ かぶと青菜のすまし汁	牛乳 菓子	さけ みそ だいす ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう まよねーず あぶら さつまいも	ぎやべつ きゅうり にんじん かぶ たまねぎ ほうれんそう しめじ	532kcal 24.1g 脂: 17.1g 塩: 1.6g
11 日 水 25 日 水	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜の白和え キャベツのみそ汁	牛乳 マカロニきなこ	とりにく ぎゅうにゅう とうふ きなこ みそ	こめ まかろに あぶら ごま さとう	じゃむ みずな こまつな にんじん ぎやべつ	502kcal 22.6g 脂: 17.3g 塩: 1.6g
12 日 木 27 日 金	ごはん	チンジャオロース マカロニサラダ もやしと油揚げのみそ汁	牛乳 菓子	ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ まかろに ごまあぶら まよねーず さとう かたくりこ	にんじん きゅうり ピーまん もやし たけのこ しめじ ぎやべつ ぼんのうねぎ	531kcal 19.1g 脂: 21.2g 塩: 1.9g
13 日 金 30 日 月	野菜あんかけうどん	豆腐のおとし揚げ 季節のフルーツ	牛乳 おにぎり	ぶたにく とりにく かまぼこ とうふ ぎゅうにゅう	うどん こめ ごまあぶら かたくりこ あぶら	ぎやべつ もやし にんじん れんこん たまねぎ ながねぎ ちんげんさい ぶる一つ	500kcal 21.4g 脂: 18.1g 塩: 2.1g
14 日 土 28 日 土	鶏そぼろ丼	さつま芋煮 油揚げのみそ汁 バナナ	牛乳 菓子	とりにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも	にんじん ばなな たまねぎ えのき わかめ	552kcal 17.5g 脂: 15.8g 塩: 1.8g
16 日 月	ごはん	洋風肉じゃが ちくわの磯辺揚げ 具だくさんみそ汁	フルーツヨーグルト おせんべい	ぶたにく よーぐると ちくわ あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう みそ	こめ あぶら じゃがいも さとう てんぷらこ	たまねぎ だいこん にんじん わかめ けちやつぶ みかんかん あおのり ばなな	521kcal 18.5g 脂: 13.3g 塩: 2.7g
26 日 	タヤけごはん	スコップコロケ ブロッコリー コンソメスープ	牛乳 おからケーキ	ぶたにく おから たまご ぎゅうにゅう	こめ あぶら まよねーず ばたー ばんこ さとう じゃがいも はくろいきこ	にんじん たまねぎ ぶろっこりー ぎやべつ	518kcal 17.2g 脂: 17.7g 塩: 1.6g
31 日 	ごはん	おばけハンバーグ ツナサラダ きのこほうれん草のミルクスープ	牛乳 かぼちゃクッキー	ぶたにく ぎゅうにゅう たまご つな ベーコン	こめ さとう ばんこ はくろいきこ あぶら	たまねぎ きゅうり けちやつぶ しめじ ぎやべつ ほうれんそう にんじん かぼちゃ	665kcal 24.5g 脂: 31.6g 塩: 1.4g

⇒その他連絡事項



献立を変更する場合があります。ご了承ください。

12日は、園外保育です。お弁当を持参して下さい。(雨天の場合も)

13日、30日の季節のフルーツで柿が出ます。まだ食べた事がない方は事前に食べてみてください。

今月の平均栄養量

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
541kcal	21.1g	19.4g	1.8g