

令和元2年度

10月 給食献立表

2.12.26日はふりかけが出ます



乳児(0歳、1歳、2歳クラス)です。栄養量は主食が入った量です。
幼児(3歳、4歳、5歳クラス)です。家庭から主食を持参しますので
栄養量には含まれていません。



献立は都合により変更することがあります。

だしは煮干し粉、厚削り節、鶏ガラ等料理に合わせて使用しています
米=はいが精米、油=紅花油、揚げ油=米油、さとう=きび砂糖



日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	昼副食	午後おやつ		幼 児	乳 児	単 位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品
1 木	プレーン ヨーグルト ごはん	魚のみそ煮 小松菜のおひたし 春雨スープ	牛乳 里芋のみた らしあえ	熱量 331 蛋白 18.0 脂質 10.1 塩分 1.7	411 19.3 11.0 1.5	kcal g g g	かじき みそ のり ヨーグルト 牛乳 乳飲料	米 さとう 春雨 でんぷん さといも	しょうが もやし 小松菜 にんじん たけのこ 玉ねぎ	
2 金	牛乳 ごはん	豆腐の野菜あん わかめと大根のみそ汁 削り節ふりかけ	牛乳 しらすごは ん	熱量 350 蛋白 16.9 脂質 12.0 塩分 1.8	454 18.3 13.7 1.5	kcal g g g	豆腐 みそ わかめ しらす干し 豚肉 青のり 牛乳 削り節	油 でんぷん さとう 米	にんじん たけのこ もやし こまつな 大根 長ねぎ	
3 土	牛乳 ごはん	ツナと野菜の煮物 玉ねぎとさやいんげんのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 117 蛋白 5.6 脂質 1.9 塩分 1.2	267 9.5 5.7 1.1	kcal g g g	ツナ缶 みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース さやいんげん	
5 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもともやしのスープ	牛乳 カレーふり かけご飯	熱量 375 蛋白 19.4 脂質 11.8 塩分 1.7	473 20.3 13.5 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし パセリ にんにく	
6 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と大根の旨煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	乳飲料 スイートポ テト	熱量 306 蛋白 16.2 脂質 9.8 塩分 1.5	421 18.2 11.0 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ 卵 牛乳 ヨーグルト 乳飲料 わかめ	米 さとう さつまいも 油 バター	大根 にんじん つきこんにやく しょうが 玉ねぎ	
7 水	牛乳 ごはん	鶏肉のピカタ ゆでやさ い チンゲン菜のスープ	牛乳 柿 せんべい ビスケット	熱量 309 蛋白 16.5 脂質 11.2 塩分 1.3	421 18.2 13.0 1.2	kcal g g g	鶏肉 チーズ 卵 牛乳	小麦粉 油 せんべい ビスケット 米	パセリ キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ 柿	
8 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 428 蛋白 17.3 脂質 14.0 塩分 1.4	520 18.3 13.9 1.2	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク ツナ水煮缶 ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん缶 キャベツ きゅうり 長ねぎ オレンジジュース	
9 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 白菜とえのきの汁物	乳飲料 ミートソース サンド	熱量 332 蛋白 17.4 脂質 13.0 塩分 1.7	439 18.7 14.5 1.4	kcal g g g	生揚げ 豚肉 牛乳 乳飲料	油 ごま油 さとう 米 でんぷん パン 小麦粉	ごぼう にんじん はくさい えのきだけ 玉ねぎ トマトピューレ	
10 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 136 蛋白 6.6 脂質 3.6 塩分 1.2	282 10.2 7.0 1.0	kcal g g g	豚肉 麩 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	
12 月	牛乳 ごはん	いりどり 人参ともやしのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 ぶたニラ チャーハン	熱量 373 蛋白 16.0 脂質 11.4 塩分 1.6	472 17.6 13.3 1.4	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 みそ きなこ 豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま油	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう もやし いら	
13 火	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 キャベツと大根の汁物	牛乳 焼きそば	熱量 350 蛋白 17.6 脂質 13.6 塩分 1.8	456 19.1 13.8 1.6	kcal g g g	ベーコン 大豆 豚肉 青のり ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも でんぷん さとう 米 中華麺	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ こまつな パセリ キャベツ 大根 もやし	
14 水	牛乳 ごはん	鮭のフライ キャベツのけずりぶし和え そうめんとおおなのすまし汁	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 436 蛋白 23.1 脂質 15.6 塩分 1.7	523 23.2 16.6 1.4	kcal g g g	鮭 卵 削り節 鶏肉 のり 牛乳	小麦粉 パン粉 揚げ油 油 そうめん 米 さとう	キャベツ こまつな にんじん	
15 木	プレーン ヨーグルト ごはん	松風焼 ゆでやさ い 油揚げとわかめのみそ汁	乳飲料 人参マフ ィン	熱量 406 蛋白 21.4 脂質 17.2 塩分 1.9	501 22.2 16.7 1.7	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク 卵 みそ 油揚げ わかめ 牛乳 ヨーグルト 乳飲料	油 パン粉 ごま 小麦粉 さとう 米	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ	
16 金	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 さつまいもと長ねぎのみそ汁	乳飲料 かぼちゃ ジャムサン ド	熱量 384 蛋白 14.6 脂質 13.2 塩分 2.1	481 16.6 14.6 1.8	kcal g g g	卵 みそ 牛乳 乳飲料	油 さとう 春雨 米 パン バター さつまいも	しょうが もやし にんじん かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 たけのこ	



日	乳児		幼児		栄養量			主な材料		
	午前おやつ と昼主食	乳児 副食	午後おやつ	幼児	乳児	単位	赤の食品 血や肉になる食品	黄色の食品 働く力になる食品	緑の食品 体の調子を整える食品	
17 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 チンゲン菜とえのきのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 114 蛋白 5.3 脂質 2.4 塩分 1.0	265 9.2 6.1 0.9	kcal g g g	豚肉 牛乳 	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	にんじん つきこんにやく 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 えのきだけ	
19 月	牛乳 ごはん	凍り豆腐とキャベツのみそ炒め じゃがいもともやしのスープ	牛乳 カレーふり かけご飯	熱量 375 蛋白 19.4 脂質 11.8 塩分 1.7	473 20.3 13.5 1.4	kcal g g g	凍り豆腐 豚肉 みそ 牛乳 ちりめんじゃこ	油 さとう でんぷん じゃがいも 米	にんじん 玉ねぎ キャベツ ピーマン もやし パセリ にんにく	
20 火	プレーン ヨーグルト ごはん	豚肉と大根の旨煮 玉ねぎとわかめのみそ汁	乳飲料 スイートポ テト	熱量 306 蛋白 16.2 脂質 9.8 塩分 1.5	421 18.2 11.0 1.3	kcal g g g	豚肉 みそ 卵 牛乳 ヨーグルト 乳飲料 わかめ	米 さとう さつまいも 油 バター	大根 にんじん つきこんにやく しょうが 玉ねぎ	
21 水	牛乳 ごはん	鶏肉のピカタ ゆでやさい チンゲン菜のスープ	牛乳 柿 せんべい ビスケット	熱量 309 蛋白 16.5 脂質 11.2 塩分 1.3	421 18.2 13.0 1.2	kcal g g g	鶏肉 チーズ 卵 牛乳	小麦粉 油 せんべい ビスケット 米	パセリ キャベツ にんじん チンゲン菜 玉ねぎ 柿	
22 木	オレンジ ヨーグルト ごはん	クリームシチュー フレンチサラダ	牛乳 ツナチャー ハン	熱量 428 蛋白 17.3 脂質 14.0 塩分 1.4	520 18.3 13.9 1.2	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク ツナ水煮缶 ヨーグルト 牛乳	油 じゃがいも バター 小麦粉 米 さとう	玉ねぎ にんじん グリンピース みかん缶 キャベツ きゅうり 長ねぎ オレンジジュース	
23 金	牛乳 ごはん	生揚げとごぼうの炒め煮 白菜とえのきの汁物	乳飲料 ミートソース サンド	熱量 332 蛋白 17.4 脂質 13.0 塩分 1.7	439 18.7 14.5 1.4	kcal g g g	生揚げ 豚肉 牛乳 乳飲料	油 ごま油 さとう 米 でんぷん パン 小麦粉	ごぼう にんじん はくさい えのきだけ 玉ねぎ トマトピューレ	
24 土	牛乳 ごはん	肉じゃが 麩とわかめのみそ汁	麦茶 お菓子 果物等	熱量 136 蛋白 6.6 脂質 3.6 塩分 1.2	282 10.2 7.0 1.0	kcal g g g	豚肉 麩 わかめ みそ 牛乳	油 じゃがいも さとう 米	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース	
26 月	牛乳 ごはん	いりどり 人参ともやしのみそ汁 きなこふりかけ	牛乳 ぶたニラ チャーハン	熱量 373 蛋白 16.0 脂質 11.4 塩分 1.6	472 17.6 13.3 1.4	kcal g g g	鶏肉 凍り豆腐 みそ きなこ 豚肉 牛乳	油 じゃがいも さとう 米 ごま油	にんじん たけのこ こんにやく ごぼう もやし にら	
27 火	プレーン ヨーグルト ごはん	大豆のトマト煮 キャベツと大根の汁物	牛乳 焼きそば	熱量 350 蛋白 17.6 脂質 13.6 塩分 1.8	456 19.1 13.8 1.6	kcal g g g	ベーコン 大豆 豚肉 青のり ヨーグルト 牛乳 乳飲料	油 じゃがいも でんぷん さとう 米 中華麺	にんじん 玉ねぎ トマトピューレ こまつな パセリ キャベツ 大根 もやし	
28 水	牛乳 ごはん	鮭のフライ キャベツのけずりぶし和え そうめんとおおなのすまし汁	牛乳 とりそぼろ ごはん	熱量 436 蛋白 23.1 脂質 15.6 塩分 1.7	523 23.2 16.6 1.4	kcal g g g	鮭 卵 削り節 鶏肉 のり 牛乳	小麦粉 パン粉 揚げ油 油 そうめん 米 さとう	キャベツ こまつな にんじん	
29 木	プレーン ヨーグルト ごはん	松風焼 ゆでやさい 油揚げとわかめのみそ汁	乳飲料 人参マフィ ン	熱量 406 蛋白 21.4 脂質 17.2 塩分 1.9	501 22.2 16.7 1.7	kcal g g g	鶏肉 スキムミルク 卵 みそ 油揚げ わかめ 牛乳 ヨーグルト 乳飲料	油 パン粉 ごま 小麦粉 さとう 米	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ	
30 金	牛乳 ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 さつまいもと長ねぎのみそ汁	乳飲料 かぼちゃ ジャムサン ド	熱量 384 蛋白 14.6 脂質 13.2 塩分 2.1	481 16.6 14.6 1.8	kcal g g g	卵 みそ 牛乳 乳飲料 	油 さとう 春雨 米 パン バター さつまいも	しょうが もやし にんじん かぼちゃ 長ねぎ 小松菜 たけのこ	
31 土	牛乳 ごはん	じゃがいもとこんにやくのそぼろ煮 チンゲン菜とえのきのスープ	麦茶 お菓子 果物等	熱量 114 蛋白 5.3 脂質 2.4 塩分 1.0	265 9.2 6.1 0.9	kcal g g g	豚肉 牛乳	じゃがいも 油 さとう でんぷん 米	にんじん つきこんにやく 玉ねぎ グリンピース チンゲン菜 えのきだけ	
お誕生会	牛乳	さつまいもごはん 魚の竜田揚げ ゆでやさい 玉ねぎとにんじんのスープ	乳飲料 カルシュー ムクッキー パー	熱量 567 蛋白 22.9 脂質 17.2 塩分 1.8	520 21.4 17.2 1.6	kcal g g g	かじき スキムミルク 卵 牛乳 乳飲料	米 さつまいも 揚げ油 でんぷん 小麦粉 油 バター さとう	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん 干しぶどう	