

日 曜	AMおやつ	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 火	牛乳 ビスケット	ご飯 さわらの西京焼き マカロニサラダ 味噌汁 梨	お茶 ヨーグルトケーキ	牛乳・さわら・麦みそ・ ベーコン・絹ごし豆腐・鶏 卵・プレーンヨーグルト	ビスケット・米・砂糖・マカ ロニ・スパゲティ・マヨド レ・薄力粉・無塩バター	きゅうり・にんじん・コーン・こま つな・たまねぎ・なし・レモン果汁
2 水	牛乳 子供せんべい	ひじきと豆腐のそぼろ丼 キャベツと竹輪のサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 きな粉バナナ	牛乳・鶏ひき肉・豆腐・焼 き竹輪・油揚げ・麦みそ・ きな粉	せんべい・米・油・砂糖・こ ま油・じゃがいも	乾ひじき・たまねぎ・にんじん・ キャベツ・きゅうり・しめじ・もず く・バナナ
3 木	牛乳 ビスコ	麦ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ チンゲン菜のすまし汁	牛乳 ブルーベリー蒸しパン	牛乳・豆腐・ぶたひき肉・ 麦みそ・板かまぼこ・鶏 卵・豆乳	ビスコ・米・押麦・ごま油・ 砂糖・片栗粉・はるさめ・ ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ りよくとうもやし・きゅうり・にん じん・チンゲンサイ・えのきたけ・ ブルーベリージャム
4 金	牛乳 ウエハース	ロールパン 照り焼きチキン ポテトサラダ 豆乳スープ	お茶 海苔おにぎりといりこ	牛乳・若鶏もも皮なし・ ロースハム・豆乳	鉄+コラーゲンウエハース(コ コア・ロールパン・砂糖・ 油・じゃがいも・マヨドレ・ 米	きゅうり・にんじん・冷凍ほうれん そう・にんじん・たまねぎ・味付け のり
5 土	牛乳 コーンスナック	牛丼 もやしのナムル かぼちゃスープ	牛乳 ほたば焼き	牛乳・牛ばら	コーンスナック・米・砂糖・ ごま油・いりごま・せんべい	たまねぎ・だいずもやし・にんじ ん・冷凍くりかぼちゃ・冷凍ほうれ んそう
7 月	牛乳 クッキー	ご飯 カレイの磯部焼き ブロッコリーとツナのサラダ なすの味噌汁	お茶 バナナコーンフレーク	牛乳・まがれい・ツナ缶・ 麦みそ	クッキー・米・マヨドレ・ コーンフレーク・砂糖	青のり・ブロッコリー・にんじん・ コーン缶(粒)・なす・チンゲンサ イ・えのきたけ・バナナ
8 火	牛乳 ビスケット	チャーハン ほうれん草のごま和え 中華風スープ	お茶 フライドポテト	牛乳・ぶたもも(皮脂無)・む きえび・若鶏もも	ビスケット・米・ごま油・い りごま・じゃがいも・油	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・ほう れんそう・にんじん・りよくとうも やし・青ピーマン
9 水	牛乳 ビスコ	食パン 鮭のコーンクリーム焼き カリフラワーのサラダ トマトスープ	お茶 菜飯おにぎり	牛乳・さけ・大豆・ベーコ ン	ビスコ・食パン・マヨドレ・ 米	コーン・カリフラワー・きゅうり・ にんじん・たまねぎ・キャベツ・ ホールトマト・菜飯の素
10 木	牛乳 子供せんべい	ご飯 タンドリーチキン 卵の花炒り煮 小松菜のスープ	牛乳 かぼちゃクッキー	牛乳・鶏もも(皮なし)・プ レーンヨーグルト・鶏ひき 肉・粉おから・油揚げ	せんべい・米・砂糖・板こん にやく・油・薄力粉・片栗 粉・有塩バター	トマトケチャップ・にんじん・乾し いたけ・ほうれんそう・こまつな・ たまねぎ・冷凍コーン・冷凍くりか ぼちゃ
11 金	牛乳 ウエハース	スパゲティナポリタン きゅうりのフレンチサラダ コンソメスープ バナナ	お茶 鮭おにぎり	牛乳・ベーコン・若鶏も も・さけ瓶詰	鉄+コラーゲンウエハース(コ コア・マカロニ・スパゲ ティ・オリーブ油・砂糖・ 油・米	たまねぎ・青ピーマン・マッシュ ルーム水煮缶・トマトケチャップ・ きゅうり・にんじん・はくさい・パ ナナ
12 土		親子遠足				
15 火	牛乳 ビスケット	栗ご飯 さばの香味焼き もやしのごま和え 味噌汁	牛乳 米粉の蒸しパン	牛乳・さば・油揚げ・麦み そ・豆乳	ビスケット・米・くり甘露 煮・くろごま・砂糖・ごま・ 米粉・三温糖・油・甘納豆(あ ずき)	りよくとうもやし・にんじん・きゅ うり・くりかぼちゃ・たまねぎ・青 ねぎ
16 水	牛乳 子供せんべい	ご飯 カレイのフライ 大豆とひじきの煮物 ワンタンの皮スープ	牛乳 ジャムサンド	牛乳・まがれい・鶏卵・大 豆水煮缶詰・油揚げ・ぶた ばら	せんべい・米・薄力粉・生パ ン粉・油・砂糖・しゅうまい の皮・ごま油・食パン	トマトケチャップ・乾ひじき・にん じん・はくさい・たまねぎ・青ね ぎ・いちごジャム

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量 RE)(μg)	ビタミンB 1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
1・2歳児	478	18	17	250	2.1	72	0.24	0.36	20	3.8	1.6
3歳以上児	514	21	18	211	2.3	65	0.28	0.37	25	4.7	1.7

令和6年

10月 給食献立表

くじら認定こども園

日 曜	AMおやつ	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
17 木	牛乳 ビスコ	ご飯 豚の生姜焼き ほうれん草のおかか和え 厚揚げの味噌汁 オレンジ	お茶 ぶかし芋	牛乳・ふた肉・かつお節・ 生揚げ・麦みそ	ビスコ・米・砂糖・さつまい も	たまねぎ・ほうれんそう・にんじ ん・冷凍コーン・だいこん・しめ じ・オレンジ
18 金	牛乳 子供せんべい	ご飯 山賊揚げ ビーフンサラダ 大平汁	お茶 五平餅	牛乳・若鶏もも・ツナ缶・ 凍り豆腐・みそ	せんべい・米・片栗粉・油・ ビーフン・マヨドレ・板こんに ゃく・三温糖・なたね油	にんにく・きゅうり・にんじん・こ ぼろ・乾しいたけ
19 土	牛乳 コーンスナック	焼きそば きゅうりと人参のごま和え わかめスープ	牛乳 ビスケット	牛乳・ふた肉・かつお節・ しらす干し	コーンスナック・中華めん・ ビーフン・マヨドレ・板こんに ゃく	たまねぎ・キャベツ・にんじん・あ おのり・きゅうり・にんじん・カッ トわかめ・りょくとうもやし
21 月	牛乳 クッキー	麦ご飯 具入り卵焼き ツナサラダ なすの味噌汁	牛乳 じゃがいももち	牛乳・鶏卵・鶏ひき肉・ま ぐろ水煮缶詰・油揚げ・麦 みそ	クッキー・米・押麦・砂糖・ マヨドレ・じゃがいも・片栗 粉・なたね油	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ・ ブロックリー・きゅうり・なす・え のきたけ
22 火	牛乳 ビスケット	ご飯 鶏のカレー焼き ひじきサラダ コンソメスープ みかん缶	牛乳 おからとゴマのケーキ	牛乳・鶏もも(皮なし)・大豆 水煮缶詰・ウインナーソー セージ・おから・鶏卵・豆 乳	ビスケット・米・薄力粉・マ ヨドレ・砂糖・いりごま・ ホットケーキミックス・くろ ごま・油	乾ひじき・キャベツ・にんじん・チ ンゲンサイ・黄パプリカ・たまね ぎ・みかん缶詰
23 水	牛乳 ウエハース	親子丼 カニかまサラダ すまし汁	牛乳 麩のラスク	牛乳・鶏もも(皮なし)・鶏 卵・かにかまぼこ・豆腐	鉄+コーラゲンウエハース(コ コア・米・釜焼きふ・無塩パ ター・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・青ねぎ・キャ ベツ・アスパラガス・カットわか め・えのきたけ
24 木	牛乳 ビスコ	黒糖パン 鮭の照り焼き 豆腐サラダ トマトスープ	お茶 炊き込みおにぎり	牛乳・さけ・豆腐・ベーコ ン・油揚げ	ビスコ・食パン・砂糖・じゃ がいも・米	レタス・きゅうり・にんじん・たま ねぎ・キャベツ・ホールトマト・こ ぼろ
25 金	牛乳 ウエハース	バターコーンライス ハンバーグ マカロニサラダ きのこスープ ヤクルト	お茶 ココアケーキ	牛乳・牛ひき肉・ふたひき 肉・鶏卵・ロースハム・ヤ クルト・豆乳	鉄+コーラゲンウエハース(コ コア・米・有塩バター・パン 粉・油・マカロニ・スパゲ ティ・マヨドレ・ホットケ ーキミックス・砂糖	コーン・たまねぎ・にんじん・トマ トケチャップ・きゅうり・にんじ ん・エリンギ・冷凍くりかぼちゃ
26 土	牛乳 コーンスナック	ハヤシライス 粉ふきいも 野菜スープ	牛乳 クッキー	牛乳・ふたもも(皮脂無)	コーンスナック・米・油・ じゃがいも・クッキー	たまねぎ・にんじん・マッシュル ーム・しめじ・グリーンピース・パセ リ・キャベツ・エリンギ
28 月	牛乳 クッキー	ご飯 さばの塩焼き 中華風サラダ かぼちゃの味噌汁	牛乳 大学芋	牛乳・さば・油揚げ・麦み そ	クッキー・米・砂糖・ごま 油・さつまいも・なたね油・ 三温糖・いりごま	きゅうり・にんじん・だいずもや し・くりかぼちゃ・ほうれんそう・ たまねぎ
29 火	牛乳 ビスケット	秋の炊き込みご飯 五目煮豆 里芋の味噌汁 桃缶	お茶 フレンチトースト	牛乳・鶏もも・油揚げ・若 鶏もも・生揚げ・甘みそ・ 鶏卵	ビスケット・米・くり・生い も板こんにゃく・砂糖・手ま り麩・さといも・食パン・無 塩バター	乾しいたけ・しめじ・にんじん・冷 凍くりかぼちゃ・グリーンピース・た まねぎ・カットわかめ・白桃缶
30 水	牛乳 子供せんべい	ご飯 鶏のごま焼き 春雨サラダ ホークビーンズ	お茶 生クリームフルーチェ	牛乳・若鶏もも皮なし・ ロースハム・ふたロース・ 大豆水煮缶詰・生クリーム	せんべい・米・いりごま・は るさめ・砂糖・油・じゃがい も・フルーチェ	りょくとうもやし・きゅうり・たま ねぎ・にんじん・ホールトマト・ト マトケチャップ
31 木	牛乳 ビスコ	ハロウィンカレー かぼちゃのサラダ オニオンスープ ハロウィンゼリー	お茶 チーズケーキ	牛乳・ふたひき肉・ロース ハム・クリームチーズ・生 クリーム・プレーンヨーグ ルト・鶏卵	ビスコ・米・油・マヨネ ーズ・ゼリー・ホットケ ーキミックス・砂糖	たまねぎ・にんじん・コーン・グ リンピース・トマトケチャップ・冷 凍くりかぼちゃ・きゅうり・レモン 果汁