



# 2024年 10月度 <昼食>

※都合により献立を一部変更する場合がありますのでご了承ください  
 ※記載してある栄養価は昼食とおやつを足したものです  
 ※記載してある食料は昼食とおやつです  
 ※0.12歳児のみ状況に応じて午前おやつが付きます  
 ※満足メニューは、下に記入していますのでご確認ください

日付	主食	おかず	エネルギー たんぱく質 カルシウム/塩分 (1人あたり)	材 料 名				おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 火	マーボー丼	小松菜とずしみの和え物 コーンと卵のスープ	599.0(453.2) 26.5(20.1) 321(248) 1.9(1.4)	五分つき米、○ホットケーキ粉 三温糖、片栗粉、ごま油、ごま油、 ○白ごま、○黒ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 鶏ささ身、卵、もずく、○卵 ○チーズ、米みそ	クリームコーン缶、たまねぎ、こまつな にんじん、ねぎ、にら、しょうが	しょうゆ、みりん、酢 鶏がらだし、酒、食塩	牛乳 ごまチーズホットケーキ
2 水	ごはん	あじフライ 大根の梅おかかえみそ汁	525.8(398.3) 21.9(16.7) 262(203) 1.7(1.3)	○さつまいも、五分つき米、 油 パン粉、小麦粉、三温糖	○牛乳、あじ、生揚げ、卵 米みそ、かつお節	だいこん、かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり にんじん、うめ干し	かつお、昆布だし汁 ウスターソース 酒、食塩	牛乳 蒸かし芋
3 木	レバー入り カレーライス	コールスローサラダ バナナ	590.5(446.9) 18.9(14.4) 191(150) 1.3(1.0)	五分つき米、じゃがいも ○クラッカー、小麦粉 ○三温糖、油、マヨネーズ バター、三温糖	○牛乳、豚肉、豚レバー ツナ水煮缶	○ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ バナナ、にんじん、○かんでん	ケチャップ、しょうゆ ウスターソース、酢 食塩、カレー粉 酒、コンソメ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー
4 金	ごはん	鶏肉のレモン焼き 小松菜とツナの塩昆布和えみそ汁	473.2(358.9) 22.0(16.7) 223(174) 1.6(1.2)	○じゃがいも、五分つき米 ○油、油、白ごま、ごま油	○牛乳、鶏肉、ツナ水煮缶 米みそ、高野豆腐、塩こんぶ ごま(だし用)、○あおのり	かぼちゃ、もやし、こまつな にんじん、レモン果汁	かつお、昆布だし汁 しょうゆ、酒 ○食塩、食塩	牛乳 焼きポテト
5 土	ごはん	鶏肉とピーマンの炒め ポテトサラダ みそ汁	568.3(430.1) 21.2(16.1) 192(151) 1.3(1.0)	五分つき米、○五分つき米 じゃがいも、マヨネーズ ○三温糖、ごま油、三温糖	○牛乳、鶏肉、木綿豆腐 米みそ、○きな粉	たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり コーン缶、しょうが	かつおだし汁、酒 しょうゆ、酢、○食塩 鶏がらだし、の素、食塩	牛乳 きなこおにぎり
7 月	ごはん	ハンバーグ れんこんサラダ みそ汁	579.6(438.6) 20.0(15.2) 220(172) 1.3(1.0)	五分つき米、○マカロニ、油 ○三温糖、マヨネーズ すりごま、三温糖、パン粉	○牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉 ○きな粉、卵、牛乳 米みそ、高野豆腐	たまねぎ、れんこん、にんじん きゅうり、なす、コーン缶	かつお、昆布だし汁 ケチャップ、酢、食塩 ウスターソース、○食塩	牛乳 マカロニきな粉
8 火	ごはん	肉じゃが 小松菜とちくわのナムル みそ汁	505.6(383.1) 22.0(16.7) 233(182) 1.8(1.3)	五分つき米、じゃがいも、油 ○五分つき米、三温糖 白ごま、ごま油	○牛乳、豚肉、ちくわ 米みそ、カットわかめ	たまねぎ、こまつな、にんじん しめじ、○コーン缶、○パセリ粉	かつお、昆布だし汁 しょうゆ、みりん 鶏がらだし、の素 ○コンソメ	牛乳 コーンごはん
9 水	ごはん	さわらのカレー粉揚げ ころもサラダ みそ汁	580.7(439.4) 19.6(14.9) 186(146) 1.3(1.0)	五分つき米、じゃがいも ○小麦粉、片栗粉、○油 ○三温糖、油、オリーブ油 三温糖	○牛乳、さわら、米みそ 油揚げ、こんぶ(だし用)	だいこん、にんじん きゅうり、コーン缶	かつお、昆布だし汁 酢、酒、しょうゆ カレー粉、食塩	牛乳 ちんすこう
10 木	親子丼	ブロッコリーのおかか和え なめこ汁	558.5(422.7) 27.1(20.5) 216(169) 1.7(1.3)	五分つき米、○じゃがいも ○パン粉、○油 ○小麦粉、三温糖	○牛乳、鶏肉、卵、木綿豆腐 ツナ水煮缶、米みそ、かつお節	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん なめこ、ねぎ、○コーン缶	かつお、昆布だし汁 しょうゆ、みりん ○食塩	牛乳 おやつコロッケ
11 金	ごはん	さばの塩こうじ焼き ひじき煮 みそ汁 りんご	545.5(413.1) 20.5(15.6) 295(228) 1.9(1.4)	五分つき米、○小麦粉、油 ○さつまいも、○三温糖 塩こうじ、三温糖、○油	○牛乳、さば、だいた煮 米みそ、さつま揚げ、ひじき 生揚げ、こんぶ(だし用)	りんご、キャベツ にんじん、こまつな	かつお、昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん ○ペーキングパウダー	牛乳 さつま芋蒸しパン
12 土	ごはん	肉豆腐 春雨サラダ みそ汁	544.4(412.2) 20.5(15.6) 216(169) 1.5(1.2)	五分つき米、○五分つき米 はるさめ、焼ふ、三温糖 ごま油、○白ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚肉 米みそ、カットわかめ	たまねぎ、キャベツ、にんじん しめじ、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ 酢、酒、みりん ○しそふりかけ	牛乳 ゆかりおにぎり
15 火	ごはん	ポークケチャップ ポテトサラダ みそ汁	535.3(405.3) 22.9(17.4) 235(183) 1.6(1.2)	五分つき米、じゃがいも、油 ○ホットケーキ粉、三温糖 マヨネーズ、○三温糖、○油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐 米みそ、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、○にんじん きゅうり、ピーマン	かつお、昆布だし汁 ケチャップ、食塩 ウスターソース 酢、コンソメ	牛乳 にんじんケーキ
16 水	ごはん	鮭の照り焼き 根菜のうま煮 みそ汁 バナナ	547.6(414.7) 25.5(19.4) 185(145) 1.9(1.5)	じゃがいも、五分つき米 ○食パン、○りんごジャム 焼ふ、三温糖、油	○牛乳、さけ、鶏肉 米みそ、こんぶ(だし用)	バナナ、にんじん、れんこん、ごぼう えのきたけ、干しいたけ	かつお、昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒	牛乳 りんごジャムサンド
17 木	スパゲティー ミートソース	コールスローサラダ コンソメスープ	505.1(382.7) 23.6(17.9) 218(170) 1.7(1.3)	スパゲティー、○五分つき米 三温糖、油 小麦粉、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、鶏ささ身 ツナ水煮缶、粉チーズ、○塩こんぶ	たまねぎ、キャベツ、にんじん ほうれんそう、トマトピューレ	ケチャップ、コンソメ ウスターソース、酢 食塩、しょうゆ	牛乳 塩こんぶおにぎり
18 金	ごはん	鶏肉の三味焼き 卵の花 かきたま汁	566.0(428.4) 22.8(17.3) 238(185) 1.8(1.3)	○さつまいも、五分つき米 ○三温糖、三温糖、油 片栗粉、白ごま	○牛乳、鶏肉、おから、絹ごし豆腐 卵、油揚げ、米みそ、ちくわ	にんじん、ねぎ、万能ねぎ、ごぼう 干しいたけ、○かんでん、しょうが	かつお、昆布だし汁 しょうゆ、みりん、酒 食塩、○食塩	牛乳 芋ようかん
19 土	焼きそば	小松菜とコーンのごま和え みそ汁	514.2(389.6) 21.9(16.6) 288(223) 1.8(1.3)	焼きそばめん、ごま油 ○五分つき米、さつまいも すりごま、油、三温糖	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐 米みそ、○かつお節、あおのり	こまつな、たまねぎ、キャベツ にんじん、コーン缶	かつおだし汁、しょうゆ ウスターソース ○しょうゆ、ケチャップ 鶏がらだしの素	牛乳 おかかおにぎり
21 月	ごはん	鶏天 スパゲティーサラダ みそ汁	596.6(451.3) 20.6(15.7) 224(175) 1.6(1.2)	五分つき米、小麦粉 ○五分つき米、スパゲティー マヨネーズ、油、○すりごま ○三温糖、三温糖	○牛乳、鶏ささ身、生揚げ、ハム 米みそ、○米みそ、あおのり	かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり にんじん、しょうが	かつお、昆布だし汁 酒、○みりん、酢 食塩、しょうゆ	牛乳 五平餅
22 火	ごはん	家常豆腐 さつまいもの甘煮 みそ汁	621.9(474.3) 23.1(17.7) 533(418) 1.8(1.3)	五分つき米、さつまいも ○クラッカー、三温糖 油、片栗粉	○牛乳、○カルシウムヨーグルト 生揚げ、豚肉、米みそ、油揚げ	キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ えのきたけ、ピーマン、しょうが	かつお、昆布だし汁 しょうゆ、酒 鶏がらだしの素	牛乳 カルシウムヨーグルト クラッカー
23 水	ごはん	さばの塩焼き 炒り豆腐 みそ汁	550.6(416.9) 26.1(19.8) 220(172) 1.5(1.1)	五分つき米、○じゃがいも ○ぎょうざ皮、○油 油、三温糖	○牛乳、木綿豆腐、さば ○豚ひき肉、米みそ、 米みそ、こんぶ(だし用)	キャベツ、たまねぎ、にんじん ○たまねぎ、ねぎ、干しいたけ、しょうが	かつお、昆布だし汁 ○ケチャップ、しょうゆ みりん、酒、食塩 ○カレー粉、○食塩	牛乳 インドサモサ
24 木	きのこカレー	小松菜とずしみの和え物 和風スープ	616.2(466.1) 26.1(19.8) 261(203) 1.9(1.4)	五分つき米、○小麦粉、油 じゃがいも、○三温糖 小麦粉、バター、三温糖 ○油、ごま油	○牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、鶏ささ身 もずく、○卵、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、こまつな、しめじ エリンギ、万能ねぎ	かつおだし汁、食塩 ケチャップ、酢、ウスターソース しょうゆ、ルー粉、コンソメ ○ペーキングパウダー	牛乳 たまご蒸しパン
25 金	ごはん	あじの竜田揚げ 三色野菜のりお和え みそ汁	537.4(406.9) 20.6(15.7) 224(175) 1.5(1.1)	五分つき米、○五分つき米 さつまいも、片栗粉 油、○バター	○牛乳、あじ、米みそ 油揚げ、焼きのり	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ ○にんじん、にんじん、○コーン缶 しょうが、○パセリ粉	かつお、昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん、 みりん、○コンソメ	牛乳 おやつピラフ
26 土	ごはん	生揚げの肉みそ煮 キャベツのゆかり和え みそ汁	528.0(399.8) 21.9(16.6) 313(242) 1.6(1.2)	五分つき米、○あんぱん 焼ふ、片栗粉 三温糖、ごま油	○牛乳、生揚げ、豚ひき肉 米みそ、カットわかめ	キャベツ、たまねぎ にんじん、ピーマン	かつおだし汁 しょうゆ、酒、みりん しそふりかけ	牛乳 あんぱん
28 月	ごはん	十和田パイン焼き風 ブロッコリーとひじきのサラダ みそ汁	575.4(435.5) 20.7(15.7) 250(194) 1.6(1.2)	○さつまいも、五分つき米 ○三温糖、○油、マヨネーズ ○黒ごま、油、三温糖	○牛乳、豚肉、米みそ しらす干し、ひじき、かつお節	たまねぎ、ブロッコリー、なめこ りんご、にんじん、しょうが、こまつな	かつお、昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん、 みりん、○しょうゆ	牛乳 大学芋
29 火	ごはん	肉じゃが 小松菜のごま和え みそ汁	530.6(402.0) 22.5(17.1) 280(217) 1.7(1.2)	五分つき米、じゃがいも ○五分つき米、三温糖 すりごま、○油、油 ごま油、○ごま油	○牛乳、豚肉、木綿豆腐、○卵 ○豚ひき肉、米みそ、○かまぼこ カットわかめ	こまつな、にんじん、たまねぎ ○ねぎ、ねぎ	かつお、昆布だし汁 しょうゆ、みりん ○しょうゆ ○鶏がらだしの素	牛乳 おやつチャーハン
30 水	ごはん	鮭の照り焼き 切り昆布とじゃが芋の煮物 豆腐のくずし汁 りんご	512.4(388.2) 22.6(17.1) 210(164) 1.6(1.2)	五分つき米、○五分つき米 じゃがいも、さつまいも 油、片栗粉、三温糖	○牛乳、さけ 木綿豆腐、さつま揚げ 刻みこんぶ、○焼きのり	りんご、にんじん、しょうが	かつお、昆布だし汁 しょうゆ、酒、みりん 食塩、○食塩	牛乳 海苔むすび
31 木	ピーンズ ドライカレー	ツナサラダ わかめスープ	601.0(454.7) 25.3(19.2) 247(192) 1.9(1.4)	五分つき米、○ホットケーキ粉 ○油、○三温糖、三温糖 油、白ごま、オリーブ油	○牛乳、豚ひき肉、○絹ごし豆腐 鶏ささ身、ツナ水煮缶、 だいた煮、 ○きな粉、カットわかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん ねぎ、ピーマン、干しごぼう	ケチャップ、酢、食塩 ウスターソース、しょうゆ 鶏がらだしの素、コンソメ ○食塩、ルー粉	牛乳 豆腐ドーナツ
遠足	おにぎり (わかめ) (しらすごま)	鶏のから揚げ ゆでブロッコリー スティックにんじん、蒸かし芋 オレソング	688.1(520.0) 25.3(19.2) 354(272) 1.1(0.9)	五分つき米、さつまいも ○こまビスケット、片栗粉 ○いちごジャム、油 ○三温糖、白ごま	○牛乳、○ヨーグルト(無糖) 鶏肉、しらす干し 炊き込みわかめ	ブロッコリー、にんじん オレソング、しょうが	しょうゆ、酒 みりん、食塩	牛乳 ヨーグルトジャム添え ごまビスケット

給食栄養目標量(4~10月) 1~2歳児 エネルギー428kcal / たんぱく質17.7g / カルシウム203mg / 食塩相当量1.4g 3~5歳児 エネルギー585kcal / たんぱく質24.1g / カルシウム270mg / 食塩相当量1.6g