

令和 6年 10月

予定献立表(一般)

こども未来局保育・子育て推進部

| 日             | 曜           | 屋食献立名<br>乳児 完全給食<br>幼児 副食給食                          | 午後おやつ<br>献立名                     | 主な材料の体内での働き                                 |  |   |  | 延長補食                                | 栄養価                           |                                   |                                   |
|---------------|-------------|--|----------------------------------|---|--|---|--|-------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
|               |             |  |                                  | 血や肉となる                                      | 働く力や熱となる                                       | 体の調子を整える  | 調味料・その他  |                                     |                               | 乳児                                | 幼児                                |
| 1             | 火           | ごはん<br>鶏レバーの炒め煮<br>れんこんのサラダ<br>清汁(かぶ・かぶの葉・えのき草)<br>柿 | 牛乳<br>ふかしいも                      | 牛乳<br>鶏レバー<br>まぐろ油漬缶                        | はいが精米<br>油,砂糖<br>片栗粉,マヨレ<br>白胡麻<br>さつまいも,バター   | 白滝,ごぼう<br>生姜汁<br>さやいんげん,柿<br>れんこん,えのき草<br>きゅうり,かぶ(葉付) | しょう油<br>酒<br>酢<br>だし汁<br>塩                       | お茶<br>鶏しめじごはん                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 500kcal<br>16.3g<br>16g<br>1.3g   | 433kcal<br>16.1g<br>17.8g<br>1.5g |
| 2<br>・<br>29  | 水<br>・<br>火 | りんごジャムサンド<br>ポークビーンズ<br>サワークラフト<br>春雨スープ<br>バナナ      | 牛乳<br>こぎつねごはん                    | 牛乳<br>大豆水煮<br>豚もも肉<br>生鮭<br>油揚げ             | 食パン,油<br>りんごジャム<br>砂糖,春雨<br>はいが精米<br>白胡麻       | 人参,バナナ<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>エリンギ<br>小松菜                  | 水,しょう油<br>ケチャップ<br>塩,こしょう<br>酢,だし汁<br>コンソメ       | お茶<br>カレーピラフ(2日)<br>鶏としめじごはん(29日)   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 476kcal<br>17g<br>12.8g<br>1.1g   | 386kcal<br>16.4g<br>12.3g<br>1.4g |
| 3<br>・<br>17  | 木           | 煮込みうどん<br>魚のタンドリー風焼き<br>じゃがいもとピーマンのソテー<br>梨          | りんごジュース<br>フラップジャックス             | 牛乳(乳児のみ)<br>豚もも肉<br>生鮭<br>プレーンヨーグルト         | 乾麺,油<br>じゃがいも<br>オートミール<br>三温糖<br>バター,はちみつ     | 人参,大根<br>玉ねぎ<br>ほうれん草<br>にんにく,ピーマン<br>梨,りんごジュース       | だし汁,みりん<br>しょう油<br>塩,ケチャップ<br>こしょう,パプリカ粉<br>カレー粉 | お茶<br>大豆ごはん 中華風                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 432kcal<br>17.8g<br>12g<br>1.3g   | 376kcal<br>17.7g<br>11.7g<br>1g   |
| 4<br>・<br>18  | 金           | ごはん<br>鶏肉のさっぱり煮<br>ひじきのサラダ<br>味噌汁(玉ねぎ・さつまいも)<br>柿    | 飲むヨーグルト<br>麩のラスク(青のり)<br>ムーンライト  | 牛乳(乳児のみ)<br>飲むヨーグルト<br>鶏もも肉(皮なし)<br>味噌      | はいが精米<br>砂糖<br>マヨレ<br>さつまいも,バター<br>麩,ムーンライト    | 生姜汁<br>干ひじき,青のり<br>きゅうり,柿<br>ホールコーン缶<br>玉ねぎ           | 酒,だし汁<br>酢<br>しょう油<br>水<br>塩,こしょう                | お茶<br>味噌マヨおにぎり                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 426kcal<br>19.3g<br>15.7g<br>1.8g | 382kcal<br>18.8g<br>17.7g<br>1.7g |
| 5<br>・<br>19  | 土           | ごはん<br>そぼろ卵焼き<br>ごぼうサラダ<br>味噌汁(絹豆腐・なめこ)              | 牛乳<br>アンパンマンのソフトせんべい<br>カップヨーグルト | 牛乳<br>卵カップヨーグルト<br>スキムミルク<br>鶏挽肉<br>絹豆腐,味噌  | はいが精米<br>油,砂糖<br>胡麻油<br>ぱりんこせんべい<br>白胡麻        | ごぼう<br>人参<br>きゅうり<br>なめこ                              | 水<br>酒<br>塩<br>酢<br>だし汁                          | お茶<br>ミレービスケット                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 452kcal<br>18g<br>14.2g<br>1.9g   | 376kcal<br>18g<br>15.5g<br>2.4g   |
| 7<br>・<br>21  | 月           | ごはん<br>豚肉の南部揚げ<br>酢の物<br>味噌汁(大根・ほうれん草)<br>柿          | 牛乳<br>きのこスパゲティ                   | 牛乳<br>豚もも肉<br>卵<br>味噌<br>ベーコン               | はいが精米<br>小麦粉<br>油,砂糖<br>スパゲティ<br>黒胡麻           | きゅうり,柿<br>生わかめ<br>みかん缶,しめじ<br>大根,えのき草<br>ほうれん草,玉ねぎ    | 塩<br>しょう油<br>酢<br>だし汁                            | お茶<br>ツナ入り炊き込みごはん                   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 511kcal<br>18.6g<br>18g<br>1.6g   | 449kcal<br>19g<br>20.3g<br>1.8g   |
| 8<br>・<br>22  | 火           | ロールパン<br>シェパーズパイ<br>茹で野菜<br>豆腐スープ<br>りんご             | 牛乳<br>ハリハリおにぎり                   | 牛乳(乳児のみ)<br>スキムミルク<br>粉チーズ<br>木綿豆腐<br>豚挽肉   | ロールパン<br>じゃがいも<br>バター,砂糖<br>はいが精米<br>胡麻油,油     | 玉ねぎ<br>ブロッコリー<br>人参,塩昆布<br>小松菜<br>りんご,切干大根            | 水<br>ケチャップ<br>コンソメ<br>塩,こしょう<br>酢                | お茶<br>鶏しめじごはん                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 479kcal<br>17.4g<br>18.4g<br>1.5g | 434kcal<br>17g<br>17.7g<br>1.3g   |
| 9<br>・<br>23  | 水           | ごはん<br>擬製豆腐<br>しらす和え<br>味噌汁(油揚げ・もやし・わかめ)<br>梨        | 牛乳<br>きなこドーナツ棒                   | 牛乳,きなこ<br>木綿豆腐<br>卵,豚挽肉<br>しらす干し<br>油揚げ,味噌  | はいが精米<br>砂糖<br>小麦粉<br>油                        | 生しいたけ<br>長ねぎ,しいたけ<br>もやし,人参<br>ほうれん草<br>生わかめ,梨        | しょう油<br>塩<br>B.P<br>だし汁<br>水                     | お茶<br>カレーピラフ                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 507kcal<br>18.5g<br>16.9g<br>1.4g | 443kcal<br>18.8g<br>18.6g<br>1.6g |
| 10<br>・<br>24 | 木           | カレーライス<br>フレンチサラダ<br>りんご                             | 牛乳<br>キャロットオレンジゼリー<br>クラッカー      | 牛乳<br>豚もも肉<br>スキムミルク<br>ロースハム<br>ゼラチン,生クリーム | はいが精米<br>じゃがいも<br>バター,油<br>小麦粉,クラッカー<br>砂糖     | 人参,玉ねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり<br>セロリ,りんご<br>100%オレンジジュース     | カレー粉<br>水,ケチャップ<br>中濃ソース<br>塩,こしょう<br>酢,コンソメ     | お茶<br>大豆ごはん 中華風                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 517kcal<br>14.9g<br>15.2g<br>1.3g | 406kcal<br>12.5g<br>14.7g<br>1.7g |
| 11<br>・<br>25 | 金           | ごはん<br>魚のしぐれ煮<br>青菜とチーズの胡麻和え<br>味噌汁(里芋・長ねぎ)          | 牛乳<br>バナナ豆乳マフィン                  | 牛乳<br>鯖,豆乳<br>凍り豆腐<br>プロセスチーズ<br>味噌,卵       | はいが精米<br>砂糖<br>白胡麻<br>里芋,小麦粉<br>黒砂糖,バター        | 生姜汁<br>ほうれん草<br>人参<br>長ねぎ<br>バナナ                      | しょう油<br>みりん<br>だし汁<br>塩<br>B.P                   | お茶<br>味噌マヨおにぎり                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 460kcal<br>19.4g<br>14.6g<br>1.3g | 390kcal<br>20.3g<br>16.2g<br>1.6g |
| 12<br>・<br>26 | 土           | ごはん<br>麻婆豆腐<br>大根サラダ<br>清汁(麩・えのき草)                   | 牛乳<br>源氏パイ<br>カップゼリー             | 牛乳<br>木綿豆腐<br>豚挽肉<br>味噌                     | はいが精米<br>胡麻油,砂糖<br>カップゼリー<br>白胡麻,麩,片栗粉<br>源氏パイ | 人参<br>干しいたけ<br>長ねぎ<br>大根,もやし<br>えのき草                  | 水<br>しょう油<br>酢<br>だし汁<br>塩                       | お茶<br>ミレービスケット                      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 471kcal<br>13.9g<br>14g<br>0.9g   | 395kcal<br>13g<br>14.9g<br>0.9g   |
| 15<br>・<br>28 | 火<br>・<br>月 | ごはん<br>松風焼き<br>切干大根の煮物<br>味噌汁(キャベツ・コーン)<br>みかん       | 牛乳<br>スイートポテト                    | 牛乳<br>豚挽肉<br>油揚げ<br>味噌<br>スキムミルク,卵          | はいが精米<br>砂糖,バター<br>さつまいも,油<br>オートミール<br>白胡麻    | 長ねぎ,みかん<br>切干大根<br>人参,キャベツ<br>さやいんげん<br>ホールコーン缶       | 水<br>みりん<br>しょう油<br>だし汁                          | お茶<br>鶏しめじごはん(15日)<br>ツナ入り炊き込み(28日) | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 507kcal<br>19.1g<br>16.3g<br>1.6g | 444kcal<br>19.5g<br>18g<br>1.9g   |
| 16<br>・<br>30 | 水           | ごはん<br>チキンチキンごぼう<br>拌三絲<br>味噌汁(じゃがいも・わかめ)<br>柿       | 牛乳<br>豆乳もち                       | 牛乳<br>鶏もも肉(皮なし)<br>味噌<br>豆乳<br>きなこ          | はいが精米<br>片栗粉,油<br>砂糖,春雨<br>胡麻油,じゃがいも<br>黒砂糖    | ごぼう<br>人参<br>きゅうり<br>生わかめ<br>柿                        | だし汁<br>みりん<br>しょう油<br>酢,酒,塩<br>水                 | お茶<br>カレーピラフ                        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 500kcal<br>12.4g<br>18g<br>1.1g   | 412kcal<br>9.9g<br>18.7g<br>1.4g  |
| 31            | 木           | ごはん<br>焼き魚<br>いとこ煮<br>野菜汁<br>りんご                     | 牛乳<br>手作りクッキー                    | 牛乳<br>ホッケ<br>大正金時豆<br>豆乳                    | はいが精米<br>油<br>砂糖<br>マーガリン<br>小麦粉,片栗粉           | レモン,りんご<br>かぼちゃ<br>人参<br>大根<br>ほうれん草                  | 塩<br>だし汁<br>しょう油<br>純ココア                         | お茶<br>大豆ごはん 中華風                     | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食塩相当量 | 508kcal<br>18.5g<br>17.2g<br>1.4g | 456kcal<br>19.6g<br>19.2g<br>1.7g |

※乳児には、朝おやつとして牛乳が毎日つきます。  
 ※幼児は副食給食のため、主食分の栄養価が含まれていません。  
 ※幼児の主食は、ごはん(胚芽米)110gまたはロールパン50gを目分量としています。

アレルギー等に配慮し、使用食材を明記しています。各家庭で御確認ください。