

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