

日 曜	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	鮭の二色ごま焼 ハムときゅうりのサラダ かぼちゃスープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク アメリカンドック	牛乳・さけ・ロースハム・サ ミツ・魚肉ソーセージ	いりごま・小麦粉・調合油・ コーン・アレルギーマヨネ ーズ・三温糖・マーガリン・ご 飯・ホットケーキミックス	りんご・パセリ・レモン・にんじ ん・きゅうり・かぼちゃ・たまねぎ
2 水	スパニッシュオムレツ きゅうりのじゃこ和え わかめスープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク シュガーパン	牛乳・卵・ちりめんじゃこ・ かまぼこ・わかめ(乾燥)・サ ミツ スパニッシュオムレツ→野菜 炒め	じゃがいも・三温糖・ごま油・ 炒りごま・いりごま・ご飯・強 力粉・調合油・マーガリン	バナナ・たまねぎ・赤ピーマン・ ピーマン・きゅうり・にんじん・さ やいんげん・えのきたけ・根深ねぎ
3 木	鶏のやわらか照りつけ ひじきの甘辛煮 茄子のみそ汁 ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・鶏もも・乾ひじき・豚 かた・厚揚げ・みそ・ヨーグ ルト	きび砂糖・片栗粉・調合油・砂 糖・ご飯・お菓子	オレンジ・しょうが・にんじん・さ やいんげん・なす・たまねぎ・こね ぎ
4 金	カレー ごぼうサラダ ウインナー ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク ごまちゃんすこう	牛乳・豚かた・シーキン・ウイ ンナーソーセージ・スキムル ク	じゃがいも・調合油・アレル ギーマヨネーズ・炒りごま・ご 飯・薄力粉・調合油・三温糖・ いりごま	バナナ・たまねぎ・にんじん・かぼ ちゃ・ごぼう・きゅうり
5 土	白身魚の照り焼き 五目大豆 かぼちゃのみそ汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・白身魚・豚かた・大豆 水煮・乾ひじき・油揚げ・み そ	三温糖・炒りごま・調合油・こ んにやく・ご飯・お菓子	バナナ・にんじん・れんこん・ごぼ う・さやいんげん・かぼちゃ・たま ねぎ・こまつな
7 月	親子うどん 浦上そばろ チキンナゲット ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク お菓子	牛乳・鶏もも・卵・豚かた・ 丸天・チキンナゲット・サ ミツ 親子うどん:卵なし	うどん・こんにやく・調合油・ きび砂糖・炒りごま・ご飯・お 菓子	オレンジ・にんじん・たまねぎ・こ ねぎ・干しいたけ・ごぼう・もや し・さやいんげん
8 火	ミートグラタン フレンチサラダ コンソメスープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク キャロットゼリー	牛乳・豚ひき肉・プロセス チーズ・鶏もも・スキムル ク・ゼ ラチン	マカロニ・薄力粉・調合油・調 合油・じゃがいも・ご飯・三温 糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・にん にく・トマトホール缶詰・トマトケ チャブ・キャベツ・きゅうり・ス イートコーン袋・ゆでほうれんそ う・オレンジ
9 水	白身魚のマヨネーズ焼き たまごサラダ 豆腐のすまし汁 ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク やきおにぎり	牛乳・白身魚・ベーコン・ 卵・豆腐・わかめ(乾燥)・サ ミツ たまごサラダ→コーン入りサ ラダ	アレルギーマヨネーズ・三温 糖・炒りごま・ご飯・ごま油	バナナ・きゅうり・キャベツ・たま ねぎ・えのきたけ・にんじん
10 木	竹輪の磯辺揚げ 大根ときゅうりの中華サラダ けんちん汁 ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・竹輪・ロースハム・鶏 もも・厚揚げ・ヨーグルト	小麦粉・調合油・ドレッシン グ・炒りごま・じゃがいも・ご 飯・きび砂糖・お菓子	オレンジ・あおのり・だいこんの 葉・きゅうり・にんじん・ごぼう・ こねぎ
11 金	ハヤシライス マカロニサラダ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク 手作りクッキー	牛乳・豚かた・ロースハム・ スキムル ク・卵 マカロニサラダ:卵なし	調合油・きび砂糖・薄力粉・マ カロニ・アレルギーマヨネ ーズ・三温糖・ご飯・無塩バター	バナナ・たまねぎ・にんじん・しめ じ・トマトホール缶詰・トマトケ チャブ・トマト・きゅうり
15 火	卵の千草焼き 野菜のごま和え 豆腐入りコンソメスープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク きな粉揚げパン	牛乳・卵・豆腐・乾ひじき・ シーキン・わかめ(乾燥)・スキムル ク・きな粉 卵の千草焼き→豆腐入り野菜 炒め	三温糖・炒りごま・片栗粉・ご 飯・強力粉・調合油	りんご・にんじん・ほうれんそう・ しめじ・干しいたけ・キャベツ・ きゅうり・たまねぎ・スイートコー ン袋
16 水	白身魚の香草パン粉焼き かぼちゃサラダ 卵スープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク チーズじゃがもち	牛乳・白身魚・ベーコン・ 卵・木綿豆腐・わかめ(乾 燥)・スキムル ク・プロセスチ ーズ	きび砂糖・パン粉・炒りごま・ アレルギーマヨネーズ・ご飯・ じゃがいも・片栗粉	バナナ・バジル・かぼちゃ・たまね ぎ・ゆでほうれんそう・にんじん
17 木	ささみのフライ 伴三糸 油揚げのみそ汁 ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・ささ身・卵・プレスハ ム・油揚げ・みそ・ヨーグル ト フライ衣:卵なし	薄力粉・パン粉・調合油・ア レルギーマヨネーズ・緑豆はる さめ・三温糖・ごま油・いりご ま・ご飯・きび砂糖・お菓子	オレンジ・トマトケチャブ・きゅう り・にんじん・たまねぎ・こねぎ・ チンゲンサイ

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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
今月の平均 食事摂取量	447	17.2	12.5	207	1.7	201	0.25	0.35	26	3.5	1.0
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	440	14~22	10~14	210	2.3	190	0.25	0.25	20	3	1.3未満
炭水化物エネルギー比(%)	57%		たんぱく質エネルギー比(%)		15%		脂肪エネルギー比(%)※2		25%		
	目安:50%以上、65%未満				目安:13%以上、20%未満				目標:20%以上、30%未満		

※1 昼食及びおやつで食事摂取基準量の50%を給与する(昼食:1日全体の概ね1/3 おやつ:1日全体の10~20%)

※2 質(n-6系脂肪酸、n-3系脂肪酸)にも配慮する

令和 6 年

10月 給食献立表

アレルギー食

日 曜	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
18 金	カレー ツナサラダ 湯むきトマト ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク おからドーナツ	牛乳・豚かた・シチキ・スキムミルク・おから・卵 おからドーナツ:卵なし	じゃがいも・調合油・コーン・アレルギーマヨネーズ・ご飯・小麦粉・三温糖	バナナ・たまねぎ・にんじん・かぼちゃ・キャベツ・きゅうり・トマト
19 土	鮭の西京焼き そばろ大根 白菜の味噌汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・べにぎけ・みそ・鶏ひき肉	三温糖・調合油・ごま油・片栗粉・ご飯・お菓子	バナナ・生しいたけ・こねぎ・にんじん・はくさい・もやし・たまねぎ・なす
21 月	ミートソーススパゲティ もやしとコーンの炒め物 オニオンスープ ご飯	牛乳 りんご スキムミルク お菓子	牛乳・豚ひき肉・ベーコン・スキムミルク	三温糖・小麦粉・とうもろこし・ご飯・お菓子	りんご・にんじん・たまねぎ・にんじんにく・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・もやし・さやえんどう
22 火	白身魚のカレー風味焼き ジャーマンポテト 竹輪とたまねぎのスープ ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク お好み焼き	牛乳・白身魚・ウインナーソーセージ・竹輪・わかめ(乾燥)・スキムミルク・卵・ベーコン・削り節 お好み焼き:卵なし	きび砂糖・薄力粉・じゃがいも・ご飯・調合油・ながいも・アレルギーマヨネーズ	バナナ・たまねぎ・にんじん・もやし・葉ねぎ・キャベツ・あおのり
23 水	チリコンカン コールスローサラダ 野菜コンソメスープ ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク きな粉蒸しパン	牛乳・豚ひき肉・大豆水煮・ロースハム・スキムミルク・きな粉	調合油・アレルギーマヨネーズ・ご飯・小麦粉・三温糖	オレンジ・たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマトホール缶詰・トマトケチャップ・キャベツ・きゅうり・しめじ・ほうれんそう
24 木	八宝菜 ゆで卵 豆腐の中華スープ ご飯	牛乳 りんご ヨーグルト お菓子	牛乳・豚かた・かまぼこ・卵・木綿豆腐・わかめ(乾燥)・ヨーグルト ゆで卵→とりささみ	きび砂糖・片栗粉・ご飯・お菓子	りんご・はくさい・たまねぎ・にんじん・こまつな・干しいたけ・えのきたけ・チンゲンサイ・スイートコーン袋
25 金	チキンカレー 大根サラダ ブロッコリー ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク あんこクリームチーズパイ	牛乳・鶏もも・ヨーグルト・生クリーム・シチキ・スキムミルク・こしあん・プロセスチーズ	じゃがいも・きび砂糖・薄力粉・アレルギーマヨネーズ・ご飯・小麦粉・三温糖	バナナ・トマトケチャップ・しょうが・にんじんにく・たまねぎ・にんじん・トマトホール缶詰・スイートコーン缶詰・だいこん・きゅうり・ブロッコリー
26 土	肉じゃが 豆腐の味噌汁 ご飯	牛乳 果物 お菓子	牛乳・アヒレキ・豆腐・わかめ(乾燥)・みそ	じゃがいも・糸こんにゃく・三温糖・ご飯・お菓子	バナナ・にんじん・たまねぎ・干しいたけ・グリーンピース・根深ねぎ・えのきたけ・しめじ
28 月	ちゃんぽん 厚揚げのそばろ煮 ご飯	牛乳 オレンジ スキムミルク あんパン	牛乳・豚かた・かまぼこ・丸天・鶏ひき肉・厚揚げ・スキムミルク・こしあん	中華めん・三温糖・片栗粉・ご飯・強力粉・調合油・炒りごま	オレンジ・もやし・キャベツ・にんじん・スイートコーン袋・とうがらん・たまねぎ・さやいんげん・干しいたけ
29 火	鮭の甘辛揚げ 親子煮 根菜汁 ご飯	牛乳 バナナ スキムミルク キャロット蒸しパン	牛乳・べにぎけ・卵・鶏むね・かまぼこ・高野豆腐・豚かた・スキムミルク・プロセスチーズ・豆乳 親子煮→卵なし高野豆腐の煮物	三温糖・片栗粉・調合油・ご飯・小麦粉・無塩バター	バナナ・たまねぎ・にんじん・さやいんげん・ごぼう・だいこん
30 水	秋の炊き込みご飯 鶏肉のごま油焼き ポテトサラダ 豆腐のすまし汁	りんご スキムミルク プリン	鶏もも・油揚げ・ロースハム・豆腐・わかめ(乾燥)・かまぼこ・スキムミルク	ご飯・くり・ごま油・薄力粉・じゃがいも・アレルギーマヨネーズ・プリン	りんご・しめじ・にんじん・干しいたけ・きゅうり・たまねぎ・えのきたけ
31 木	卵の干草焼き きゅうりの酢の物 キャベツのみそ汁 ご飯	牛乳 オレンジ ヨーグルト お菓子	牛乳・卵・豆腐・乾ひじき・竹輪・かにかまぼこ・わかめ(乾燥)・厚揚げ・みそ・ヨーグルト 卵の干草焼き→卵なし野菜炒め	三温糖・いりごま・ご飯・きび砂糖・お菓子	オレンジ・にんじん・ほうれんそう・しめじ・干しいたけ・きゅうり・キャベツ・こねぎ
	その他 乳アレルギー→豆乳				