



# 10月 給食献立表



2018年

幼児食

日	曜	10時	昼食	3時	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	(その他の食品)	エネルギーたんぱく質	
									3歳以上児	3歳未満児
15	月	ウエハース牛乳	米飯 魚の塩焼き 磯和え 豚汁 ヨーグルト	ビーフン炒め牛乳	さわら・豚小間 木綿豆腐・みそ ヨーグルト 脱脂粉乳 焼き竹輪 普通牛乳	米・上白糖 ビーフン・調合油	切干しいんじん はくさい・にんじん 刻み海苔・大根・長ネギ りんご・キャベツ	食塩 こいくちしょうゆ だし・中華あじ・酒	504kcal 23.5g	484kcal 22.1g
23	火	せんべい牛乳	米飯 彩り野菜のチャプチェ風 バクバク野菜漬け 中華スープ オレンジ	きな粉スノーボール牛乳	豚小間・鶏卵 きな粉・普通牛乳	米・普通春雨 調合油・ごま 上白糖・ごま油 片栗粉・薄力粉	たまねぎ・にんじん 黄ピーマン・にら・きゅうり れんこん・チンゲンサイ きくらげ・オレング	こいくちしょうゆ・酒 穀物酢・食塩・水	573kcal 19.6g	533kcal 18.7g
31	水	クリームサンドビスケット牛乳	米飯 (きゅうり納豆) 鶏肉のみそ焼き 高野と根菜の煮物 お麩のすまし汁 バナナ	チーズじゃがいも餅牛乳	挽きわり納豆 かつお削り節 鶏もも・みそ 高野豆腐 粉チーズ 普通牛乳	米・ごま・小町麩 じゃがいも・片栗粉	きゅうり・大根・にんじん ほうれん草・バナナ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・酒 だし・食塩	534kcal 22.9g	501kcal 21.5g
41	木	ウエハース牛乳	米飯 豆腐と青菜のチャンプルー 切干大根のごま和え 味噌汁 柿	おやさくらっかーココア	木綿豆腐・豚小間 鶏卵・みそ 普通牛乳	米・片栗粉・調合油 上白糖・ごま 薄力粉	こまつな 切干しいんじん にんじん・たまねぎ カットわかめ・かき	こいくちしょうゆ・酒 食塩・だし ベーキングパウダ ミロ	585kcal 20.4g	557kcal 19.8g
51	金	せんべい牛乳	食パン 鶏のクリームソースがけ キャベツとツナのサラダ 干切り野菜のスープ グレープフルーツ	しらす焼きおにぎり牛乳	鶏むね・牛乳 ツナ缶・しらす干し かつお削り節 普通牛乳	食パン・ジャム 片栗粉 無塩バター 薄力粉・調合油 上白糖・米・ごま油 ごま	たまねぎ・にんじん グリーンピース・キャベツ コーン グレープフルーツ	食塩・コンソメ 穀物酢・水 こいくちしょうゆ みりん風調味料	529kcal 24.4g	495kcal 22.6g
91	火	ウエハース牛乳	米飯 ゆかりひじきふりかけ 具入り卵焼き 根菜の炒り煮 味噌汁 りんご	さつまいもマフィン牛乳	鶏卵・鶏ひき肉 みそ・絹ごし豆腐 普通牛乳 普通牛乳	米・調合油・上白糖 薄力粉・さつまいも	ひじき・ゆかり粉 にんじん・ぶなしめじ ほうれん草・冷凍・大根 ごぼう・グリーンピース 長ネギ・りんご	酒・だし こいくちしょうゆ 食塩 ベーキングパウダ	573kcal 20.7g	542kcal 19.4g
101	水	クリームサンドビスケット牛乳	きつねうどん ねぎ塩チキン こまつなのおかか和え ヨーグルト	ビビンバ風おにぎり牛乳	油揚げ・鶏もも かつお削り節 ヨーグルト 脱脂粉乳 鶏ひき肉 普通牛乳	干しうどん・上白糖 ごま油・米	長ネギ・カットわかめ コーン・こまつな にんじん・バナナ ほうれん草	だし・食塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 おろししょうが・酒	546kcal 24.8g	509kcal 22.8g
111	木	ウエハース牛乳	シャキシャキ根菜カレー 大根サラダ わかめスープ グレープフルーツ	ココアフレンチトースト牛乳	豚小間・ささ身 牛乳・鶏卵 普通牛乳	米・押麦・調合油 ごま・上白糖 食パン マーマレード	たまねぎ・にんじん ごぼう・れんこん・大根 黄ピーマン・カットわかめ 長ネギ グレープフルーツ	カレールー・穀物酢 こいくちしょうゆ だし・食塩・ミロ	560kcal 21.4g	535kcal 20.4g
121	金	せんべい牛乳	米飯 厚揚げ味噌炒め 切干ナムル にらのスープ バナナ	豆乳くずもち牛乳	豚小間・みそ 厚揚げ・豆乳 きな粉・普通牛乳	米・調合油・上白糖 片栗粉・ごま ごま油・黒砂糖	たまねぎ・にんじん チンゲンサイ・きくらげ 切干しいんじん ぶなしめじ・にら・バナナ	おろししょうが・水 こいくちしょうゆ 食塩・中華あじ	586kcal 22.2g	542kcal 20.8g
131	土	クラッカー牛乳	米飯 鶏じゃがが キャベツのツナマヨ和え 味噌汁 オレンジ	焼きおにぎり牛乳	鶏もも・ツナ缶 みそ・高野豆腐 普通牛乳	米・じゃがいも 上白糖・マドレ ごま・ごま油	グリーンピース・たまねぎ にんじん・キャベツ きゅうり・もやし・オレング 青のり	しらす・だし こいくちしょうゆ みりん風調味料	576kcal 19.2g	537kcal 18.8g
161	火	せんべい牛乳	きのこピラフ ミートローフ スパゲティソテー ベジタブルチャウダー 季節のフルーツ	～お誕生日～ キャラメルアップルケーキ牛乳	豚ひき肉・豆乳 ツナ缶・豆乳 普通牛乳・クリーム 普通牛乳	米・押麦・調合油 片栗粉・スパゲティ 薄力粉・上白糖 無塩バター	たまねぎ・青ピーマン ぶなしめじ・えのきだけ にんじん・コーン グリーンピース・キャベツ フロッキー・かき・りんご	食塩・こしょう コンソメ・ケチャップ 中濃ソース おろしにんにく こいくちしょうゆ パセリ粉・水 ベーキングパウダ	691kcal 22.4g	627kcal 20.9g
201	土	クラッカー牛乳	米飯 豚肉のしょうが焼き 小松菜のサラダ 味噌汁 グレープフルーツ	お豆腐ホットケーキ牛乳	豚小間・みそ 普通牛乳 木綿豆腐	米・調合油・上白糖 マドレ・ごま じゃがいも ネットケーキミックス	たまねぎ・こまつな にんじん グレープフルーツ	こいくちしょうゆ みりん風調味料・酒 おろししょうが・だし	541kcal 19.5g	507kcal 18.8g
221	月	ウエハース牛乳	米飯 魚のから揚げ 味噌きんぴら すまし汁 オレンジ	さつまバター牛乳	シルバー・みそ 普通牛乳	米・片栗粉・調合油 ごま油・上白糖 ごま・小町麩 さつまいも 無塩バター	トマト・にんじん れんこん・青ピーマン 長ネギ・カットわかめ オレング	こいくちしょうゆ おろししょうが・酒 みりん風調味料 だし・食塩	509kcal 17.7g	488kcal 17.2g
291	月	ウエハース牛乳	米飯 鶏肉から揚げ ひじき炒め 味噌汁 りんご	竹輪チャーハン牛乳	鶏むね・大豆水煮 みそ・焼き竹輪 普通牛乳	米・片栗粉・調合油 上白糖・ごま油 ごま	ひじき・にんじん こまつな・長ネギ・りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料 おろしにんにく おろししょうが・酒 だし・食塩	608kcal 24.3g	569kcal 22.7g
311	水	クリームサンドビスケット牛乳	おばけカレー マゼンタサラダ コンソメスープ バナナ	かぼちゃクッキー牛乳	豚ひき肉 脱脂粉乳 ワインナー 普通牛乳	米・調合油 マドレ・上白糖 ネットケーキミックス	西洋かぼちゃ・たまねぎ にんじん・大根・きゅうり レモン果汁・コーン バナナ	おろししょうが・水 カレールー ケチャップ・コンソメ 食塩・パセリ粉 ビュアココア	611kcal 16.8g	564kcal 16.5g

※都合により献立・食材は変更になる事がございます。  
 ※午前おやつは3歳児未満児のみの提供になります。

★今月の平均給与栄養量★ 3歳未満児									
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
519 kcal	20.0 g	16.1 g	347 mg	2.2 mg	208 μg	0.32 mg	0.42 mg	18 mg	1.8 g

  

★今月の平均給与栄養量★ 3歳以上児									
エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
564 kcal	21.6 g	16.1 g	243 mg	2.1 mg	227 μg	0.36 mg	0.38 mg	22 mg	2.0 g

### 積極的に鉄分をとり

鉄分は血液を作らなくてはならず、成長期には欠かれない栄養素です。鉄分不足すると「貧血」や「食欲不振」などの症状が現れます。鉄分は「ヘム鉄」と「非ヘム鉄」に分れます。体内で吸収されにくい非ヘム鉄は、ビタミンCといっしょに摂取すると吸収率がアップします。ヘム鉄は肉・魚類と野菜(バナナ)を一緒に摂取するようにしましょう。