

令和2年10月 献立表

アレルギー対応献立

3歳未満

日	曜	献立名			あか 体をつくる 血や肉になる	黄 力や体温のもとになる	みどり 体の調子を整える	調味料	栄養価
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ					
お月見	1 木	チーズ	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) りんごゼリー	麦茶 さつまきなこ団子	豚ひき肉 きな粉	スパゲティ 油 砂糖 米粉 じゃがいも りんご ゼリー さつまいも 片栗粉	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	ケチャップ ウスターソース 醤油 コンソメ 食塩	Ene.: 391kcal P: 12.3g F: 10.5g C: 61.8g Ca: 69mg 食塩相当量: 1.0g
	2 金	牛乳 せんべい	鮭の野菜あんかけ こまつなともやしの和え物 みそ汁(さつまいも・にんじん) りんご	牛乳 フレンチトースト(豆乳)	さけ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 卵 豆乳	米 油 砂糖 片栗粉 さつまいも 食パン	たまねぎ にんじん こまつな もやし りんご	かつおだし汁 食塩 醤油 かつお・昆布 だし汁	Ene.: 426kcal P: 20.2g F: 8.3g C: 65.8g Ca: 102mg 食塩相当量: 1.3g
	3 17 31 土	チーズ	ごはん 豚肉の香味炒め ほうれん草とにんじんのお浸し みそ汁(玉ねぎ・しめじ)	牛乳 チャーハン(ハム)	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 ハム	米 油	ねぎ たまねぎ ピーマン ほうれん草 にんじん しめじ コーン	醤油 酒 かつお・ 昆布だし汁 中華 だしの素 食塩	Ene.: 453kcal P: 20.9g F: 11.6g C: 63.3g Ca: 67mg 食塩相当量: 1.5g
	5 19 月	牛乳 せんべい	ごはん 豚のしょうが焼き かぼちゃの甘煮 みそ汁(キャベツ・にんじん) パイナップル	牛乳 ぶどうゼリー せんべい	豚肉(もも) 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 砂糖 油	しょうが たまねぎ かぼ ちゃ キャベツ にん じん 粉かんでん ぶどうジュース パイ ナップル	醤油 酒 かつおだ し汁 かつお・昆布 だし汁	Ene.: 398kcal P: 17.7g F: 9.5g C: 58.9g Ca: 57mg 食塩相当量: 1.0g
	6 20 火	チーズ	ごはん 鶏と玉ねぎの塩炒め チンゲン菜とにんじんの納豆和え みそ汁(油揚げ・えのき) オレンジ	牛乳 フライドポテト	鶏もも肉 挽きわり納豆 油揚げ 米みそ (淡色辛みそ) 牛乳	米 油 じゃがいも	たまねぎ コーン チン ゲンサイ にんじん えのきたけ オレンジ あおのり	食塩 醤油 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 456kcal P: 20.5g F: 16.1g C: 55.7g Ca: 113mg 食塩相当量: 1.3g
	7 21 水	牛乳 せんべい	ごはん さばのみそ煮 彩り金平 すまし汁(はくさい・葉ねぎ) バナナ	牛乳 焼きうどん	さば 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 鶏もも肉 かつお節	米 砂糖 さつまいも 白すりごま 油 ゆで うどん	しょうが ごぼう にん じん れんこん はく さい 葉ねぎ キャベツ たまねぎ バナナ	醤油 酒 みりん かつお・昆布だし汁 ウスターソース	Ene.: 523kcal P: 23.4g F: 13.4g C: 73.6g Ca: 75mg 食塩相当量: 1.2g
	8 22 木	チーズ	カレーライス かぼちゃのピースサラダ ビーンズスープ りんご	牛乳 マカロニきなこ	豚肉(もも) ゆで大豆 牛乳 きな粉	米 じゃがいも 油 米 粉 砂糖 マカロニ	たまねぎ にんじん トマトピューレー かぼ ちゃ グリンピース ト マト缶 りんご	カレー粉 コンソメ 中濃ソース みりん 食塩 醤油 酢	Ene.: 459kcal P: 18.8g F: 8.8g C: 73.8g Ca: 67mg 食塩相当量: 0.6g
	9 23 金	牛乳 せんべい	ロールパン 鶏もものマヨドレ焼き こまつなのソテー かぶのポターージュ なし	麦茶 おかかおにぎり	鶏もも肉 豆乳 かつ お節	ロールパン マヨドレ 油 米 白すりごま 砂糖	こまつな にんじん も やし かぶ たまねぎ なし	食塩 醤油 コンソ メ	Ene.: 491kcal P: 16.5g F: 18.8g C: 61.1g Ca: 86mg 食塩相当量: 0.9g
	10 24 土	チーズ	3色そばろ井 ブロッコリーと玉ねぎのひじき炒め みそ汁(豆腐・わかめ)	牛乳 じゃがいももち(みたらしあん)	鶏ひき肉 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳	米 油 じゃがいも 小 麦粉 砂糖 片栗粉	にんじん ピーマン コーン ブロッコリー たまねぎ ひじき カッ トわかめ	食塩 醤油 かつ お・昆布だし汁	Ene.: 422kcal P: 18.3g F: 11.7g C: 58.9g Ca: 74mg 食塩相当量: 1.7g
	12 26 月	牛乳 せんべい	わかめごはん 肉豆腐 さいとものごまがらめ みそ汁(だいこん・なす) みかん缶	牛乳 おからクッキー	豚肉(もも) 木綿豆腐 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳 おからパ ウダー	米 砂糖 油 さいとも 白いりごま ホットケ ーキ粉	たまねぎ にんじん えのきたけ だいこん なす みかん缶	醤油 みりん かつ おだし汁 かつお・ 昆布だし汁	Ene.: 436kcal P: 19.7g F: 11g C: 61.9g Ca: 115mg 食塩相当量: 1.4g
	13 27 火	チーズ	ごはん 鶏の中華炒め チンゲン菜とにんじんのコーン和え 春雨スープ(にんじん・しめじ) バナナ	13日) 牛乳 かぼちゃプリン 27日) 牛乳 誕生日かぼちゃプリン	鶏もも肉 牛乳 豆 乳 27日)生クリーム	米 砂糖 油 ごま 油 はるさめ	たまねぎ チンゲン サイ にんじん コー ン しめじ かぼちゃ 粉かんでん バナナ 27日)パイナップル	醤油 みりん 中 華だしの素 食塩	Ene.: 402kcal P: 17.8g F: 13.5g C: 50g Ca: 86mg 食塩相当量: 0.7g
	14 28 水	牛乳 せんべい	ごはん かれいの照り焼き れんこんとブロッコリーのごま和え みそ汁(かぼちゃ・油揚げ) オレンジ	牛乳 スイートポテト(豆乳)	かれい 油揚げ 米み そ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳	米 白いりごま さつま いも 砂糖	れんこん ブロッコリー かぼちゃ オレンジ	酒 みりん 醤油 かつお・昆布だし汁	Ene.: 424kcal P: 19.2g F: 7.5g C: 68.1g Ca: 114mg 食塩相当量: 1.0g
	15 29 木	チーズ	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのコーンサラダ コンソメスープ(じゃがいも・玉ねぎ) りんごゼリー	麦茶 五平餅	豚ひき肉 米みそ(淡色辛みそ)	スパゲティ 油 砂糖 米粉 じゃがいも りん ごゼリー 米	たまねぎ にんじん キャベツ コーン	ケチャップ ウス ターソース 醤油 コンソメ 食塩 み りん	Ene.: 402kcal P: 12.6g F: 10.1g C: 64.2g Ca: 53mg 食塩相当量: 1.2g
特別食	16 金	牛乳 せんべい	ごはん 鮭のから揚げ ポテトサラダ(マヨドレ) みそ汁(はくさい・にんじん) りんご	牛乳 ココアスコーン	さけ 米みそ(淡色辛みそ) 牛乳 豆乳	米 片栗粉 油 じゃ がいも マヨドレ 小麦 粉 砂糖	にんじん きゅうり は くさい りんご	食塩 かつお・昆布 だし汁 ピュアココ ア	Ene.: 505kcal P: 19.6g F: 16.2g C: 68g Ca: 71mg 食塩相当量: 1.3g
ハロウ イン	30 金	牛乳 せんべい	ピラフ おばけハンバーグ(豆乳) こまつなともやしのマヨドレサラダ コンソメスープ(玉ねぎ・にんじん) かき	牛乳 かぼちゃのもちもちカップケーキ(米粉)	豚ひき肉 豆乳 牛乳	米 米パン粉 砂糖 油 マヨドレ 米粉	たまねぎ にんじん コーン グリンピース こまつな もやし かき かぼちゃ	食塩 コンソメ ケ チャップ 中濃ソー ス ベーキングパウ ダー	Ene.: 566kcal P: 19.5g F: 21.9g C: 71.2g Ca: 105mg 食塩相当量: 1.2g

給食MEMO  
2020年も3/4が終わりましたね。残り3か月。楽しく笑顔いっぱい過ごしたいものです。  
「食欲の秋」とも呼ばれるこの時期。いろいろな食べ物にふれて、味わい、充実した食生活を送りましょう。  
< 今月の行事食: 1(木)・30(金) >  
今年は10/1(木)がお月見。午後のおやつで”白玉粉”を使わないさつまいものお団子を提供予定です。  
また、30(金)は1日早い”ハロウィン”を給食で味わいます。  
☆仕入れの都合上、食材は献立を変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。☆

	目標値	月平均値
Ene.(エネルギー)	475kcal	447kcal
P(タンパク質)	20.0g	18.6g
F(脂質)	13.0g	12.3g
C(炭水化物)	69.5g	63.3g
Ca(カルシウム)	200mg	83mg
食塩相当量	1.5g	1.2g