

10月給食だより

認定こども園 南中山

日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
1	火	牛乳 豚肉とじゃがいものきんぴら もやしのサラダ	豚肉 味噌	牛乳	人参 ピーマン 小松菜	ごぼう 糸こんにゃく にんにく 玉葱 もやし	砂糖 じゃがいも	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子 昆布	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	477 kcal 77.8 g 15.4 g 14.2 g 1.3 g
2	水	牛乳 福井元気っ子カレーライス サラダ	豚肉 中揚げ 打ち豆 ロースハム	牛乳	人参 小松菜	生姜 にんにく 玉葱 ホールコーン キャベツ	じゃがいも カレーパウダー	なたね油 ごま ごま油	プレーン ヨーグルト	お茶 栗おこわ (もち米・米・日本ぐり・ みりん・塩・ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	721 kcal 120.3 g 20.7 g 15.7 g 2.2 g
3	木	牛乳 切干大根のおかか和え じゃがいもとわかめの中華スープ	かつお節 ベーコン	牛乳 わかめ	人参	玉葱 もやし キャベツ 切干大根	じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 りんごのホットケーキ (りんご・ホットケーキ粉・ 牛乳・サラダ油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 81.6 g 14.6 g 13.2 g 1.3 g
4	金	牛乳 とりのからあげ もやしのマヨネーズ和え 薄揚げと白菜の味噌汁 ハイチース	鶏肉 薄揚げ 味噌	牛乳 ハイチース	人参 小松菜	ごぼう ねぎ 白菜 もやし 生姜	砂糖 じゃがいも	なたね油 マヨネーズ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	637 kcal 78.2 g 28.7 g 25.9 g 2.2 g
5	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
7	月	牛乳 高野豆腐入り親子煮 もやしの酢の物	鶏肉 卵 凍り豆腐	牛乳	人参	糸こんにゃく 玉葱 グリーンピース もやし きゅうり	砂糖 じゃがいも	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	521 kcal 78.2 g 19.9 g 13.2 g 1.2 g
8	火	牛乳 麻婆豆腐 キャベツのサラダ	木綿豆腐 豚ひき肉 テンメンジャン 赤味噌 味噌	牛乳	人参 小松菜	玉葱 ねぎ 生姜 にんにく キャベツ	でんぷん	なたね油 ごま油 ごま	プレーン ヨーグルト	お茶 きつねおにぎり (米・油揚げ・ごま・ 醤油・砂糖)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	634 kcal 97.3 g 21.9 g 19.8 g 1.4 g
9	水	牛乳 コロケ キャベツのおかか和え なめこ汁	鶏肉 木綿豆腐 味噌 鰹節	牛乳	人参	キャベツ なめこ 玉葱 白菜 ねぎ	コロケ 砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	ジョア (2～5歳児) 牛乳 (0～1歳児) お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	587 kcal 92.3 g 20.9 g 17.5 g 1.7 g
10	木	牛乳 豚肉と野菜の味噌炒め 豆腐のすまし汁	豚肉 中揚げ 味噌 絹ごし豆腐	牛乳	人参 ピーマン	玉葱 にんにく 玉葱 もやし キャベツ えのきたけ ねぎ	砂糖	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 フランスパンの ココアかけ (フランスパン・ ミルクココア・砂糖)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	469 kcal 70.5 g 18.1 g 12.2 g 1.4 g
★ 11	金	コッペパン 牛乳 じゃがいもとチキンのスープ煮 もやしとツナのサラダ 煮干し	鶏肉 ツナ	牛乳 煮干し	人参 トマト	キャベツ エリンギ 玉葱 もやし きゅうり	コッペパン じゃがいも	ごま なたね油	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	518 kcal 74.8 g 21.4 g 14.3 g 2.2 g
12	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
15	火	牛乳 カレーなべ スパゲッティサラダ	豚肉 薄揚げ	牛乳	人参 さやいんげん	玉葱 大根 ぶなしめじ ホールコーン キャベツ きゅうり	じゃがいも カレーパウダー スパゲッティ	ノンエッグ マヨネーズ	牛乳 お菓子	お茶 おにぎり (米・塩・ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	673 kcal 107.9 g 20.6 g 16.2 g 1.6 g
★ 16	水	チキンピラフ 牛乳 パンプキンポタージュ お米のムース	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 かぼちゃ	玉葱 グリーンピース	じゃがいも パンプキンソース お米のムース	なたね油 バター	牛乳 お菓子	お茶 もみじ饅頭 (クリーム)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	620 kcal 82.7 g 17.3 g 23.2 g 0.7 g

※ 注 意 ※

- ① 栄養価は、4歳以上児の給食における平均栄養価です。献立は、園の事情により変更することがあります。
- ② ★がついている日は、完全給食の日ですので、3歳以上児のお子さんもお飯が要りません。
- ③ 材料名には、調味料類が省略してあります。



日	曜日	献立名	赤の食べ物		緑の食べ物		黄色の食べ物		おやつ		栄養価	
			血や肉になる		体の調子を整える		働く力になる		午前(未満児)	午後		
17	木	牛乳 すき焼き煮 春雨の酢の物 ヨーグルト	牛肉 木綿豆腐 凍り豆腐	牛乳 ヨーグルト	人参	玉葱 糸こんにゃく ねぎ キャベツ きゅうり	砂糖 じゃがいも 焼きふ 春雨		牛乳 お菓子	お茶 牛乳かん (牛乳・みかん缶・砂糖)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	629 kcal 91.8 g 22.5 g 17.5 g 1.3 g
18	金	牛乳 大根と豚肉のしょうゆ煮 じゃがいもの味噌汁	豚肉 薄揚げ 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 大根 糸こんにゃく 白菜 がなしめじ ねぎ	砂糖 じゃがいも	なたね油	プレーン ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 kcal 75.5 g 18.0 g 13.8 g 1.8 g
19	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
21	月	牛乳 五目煮豆 小松菜の味噌汁 ふりかけ	鶏肉 大豆 中揚げ 味噌	牛乳 ふりかけ	人参 さやいんげん 小松菜	糸こんにゃく 干し椎茸 玉葱	砂糖 じゃがいも		牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	534 kcal 76.2 g 23.1 g 14.2 g 2.0 g
★ 22	火	チャーハン 牛乳 ミックススープ 甘夏缶	豚ひき肉 ベーコン	牛乳 わかめ	人参 ピーマン	玉葱 干し椎茸 ホールコーン もやし ねぎ 甘夏缶		なたね油 ごま油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 米粉のチヂミ (米粉・片栗粉・にら・玉葱・ 人参・竹輪・ごま油・醤油・ 酢・ごま)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	500 kcal 73.6 g 15.9 g 15.1 g 1.6 g
23	水	牛乳 鶏みそなべ ひじきサラダ	鶏肉 木綿豆腐 味噌	牛乳 ひじき	人参	白菜 大根 しらたき がなしめじ ねぎ きゅうり キャベツ		ノンエッグ マヨネーズ	プレーン ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	484 kcal 70.8 g 16.2 g 14.2 g 1.2 g
24	木	牛乳 豚肉の香り炒め キャベツのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	人参 にら 小松菜	たけのこ もやし 玉葱 干し椎茸 生姜 にんにく しらたき キャベツ	じゃがいも	なたね油 ごま油	牛乳 お菓子	お茶 ももの蒸しパン (もも缶・ホットケーキ粉・ 牛乳・サラダ油)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	505 kcal 77.1 g 15.7 g 14.4 g 1.0 g
★ 25	金	コッパパン 牛乳 キャベツとチキンのポトフ マカロニサラダ 煮干し	鶏肉	牛乳 煮干し	人参	玉葱 キャベツ ホールコーン きゅうり	コッパパン じゃがいも マカロニ	なたね油 ノンエッグ マヨネーズ	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	566 kcal 79.4 g 20.9 g 17.4 g 1.7 g
26	土	パン 牛乳		牛乳			パン		果汁 お菓子		エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	277 kcal 36.4 g 11.1 g 11.1 g 0.9 g
28	月	牛乳 揚げ鶏の甘酢がらめ えのきと小松菜の味噌汁	中揚げ 鶏ひき肉 絹ごし豆腐 味噌	牛乳	人参 小松菜	生姜 大根 糸こんにゃく グリーンピース えのきたけ 玉葱	砂糖 でんぷん 焼きふ	なたね油	牛乳 お菓子	お茶 粉チーズトースト (食パン・パルメザンチーズ・ マヨネーズ)	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	532 kcal 72.8 g 21.0 g 16.3 g 2.1 g
29	火	牛乳 さつま芋のうま煮 豚汁	鶏肉 豚肉 木綿豆腐 味噌	牛乳	人参 さやいんげん	糸こんにゃく 白菜 生姜 ねぎ	さつまいも 砂糖	なたね油	プレーン ヨーグルト	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	549 kcal 84.6 g 19.0 g 13.5 g 1.7 g
30	水	牛乳 揚げ鶏の甘酢がらめ キャベツのごま和え 味噌汁	鶏肉 薄揚げ 味噌	牛乳	人参 小松菜	キャベツ もやし がなしめじ 玉葱	でんぷん 砂糖 じゃがいも	なたね油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	538 kcal 76.2 g 23.9 g 14.5 g 1.7 g
31	木	牛乳 きのこ入り鍋 小松菜入りナムル	豚肉 中揚げ 味噌	牛乳	人参 にら 小松菜	がなしめじ 白菜 もやし 切干大根	春雨	ごま油 ごま	牛乳 お菓子	お茶 お菓子	エネルギー 炭水化物 たんぱく質 脂質 食塩相当量	480 kcal 72.8 g 16.1 g 13.0 g 0.9 g

収穫の秋！ 炊きたてのご飯のおいしさや秋の味覚(さんま、さつまいも、里芋、きのこ、柿、りんごなど)
を子ども達に味わってもらいたいものです。

秋分の日を過ぎるとだんだん夜の時間が長くなります。家族団らんで過ごすのも、夜食の食べすぎや
夜更かして朝食が食べられなくなるような気をつけましょう。

