



令和6年10月 給食献立一覧表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価	
1	火	ヨーグルト 麦茶	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ 春雨スープ ごはん	豚ロース肉、玉葱、生姜、醤油、みりん、油 マカロニ、人参、胡瓜、ロースハム、マヨネーズ、酢、塩・胡椒 乾燥春雨、ベーコン、人参、青菜、えのき草、水、中華だし、塩、ごま油 米	大学いも さつまいも、油、砂糖、醤油、水、黒ごま ほうじ茶	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 23.7 g 食塩相当量 1.4 g	
2	水	クラッカー 牛乳	さばの味噌煮 おかか和え 牛乳 ごはん	さば、生姜、砂糖、醤油、みそ 青菜、人参、コーン、醤油、かつお節 牛乳 米	柿 せんべい 麦茶	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 17.4 g 食塩相当量 1.5 g	
3	木	せんべい 牛乳	鶏肉の南蛮漬け もやし和え物 牛乳 ごはん	鶏もも肉、酒、醤油、生姜、ねぎ、片栗粉、油、水、かつお節、醤油、酢、砂糖、胡瓜、トマト もやし、人参、菜飯の素 牛乳 米	ホットサンド 食パン、ピザソース、玉葱、ベーコン、チーズ、バター 紅茶	エネルギー 556 kcal たんぱく質 26.4 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 2.0 g	
4	金	ビスケット 牛乳	インド煮 酢の物 牛乳 ごはん	じゃが芋、つきこんにゃく、豚もも肉、さつま揚げ、人参、玉葱、油、砂糖、ケチャップ、醤油、カレー粉 胡瓜、わかめ、しらす干し、酢、塩、砂糖 牛乳 米	みかんゼリー ゼリーの素、水、オレンジジュース、みかん缶 せんべい 麦茶	エネルギー 520 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.6 g	
5	土	おかし 牛乳	すき焼き風煮 スティックきゅうり 牛乳 ごはん	豚もも肉、焼き豆腐、糸こんにゃく、人参、玉葱、じゃが芋、油、砂糖、醤油 胡瓜、塩 牛乳 米	ゼリー おかし 麦茶	エネルギー 541 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.3 g	
7	月	ヨーグルト 麦茶	豚肉と生揚げの味噌炒め きゅうりの土佐和え すまし汁 ごはん	豚もも肉、醤油、酒、油、ピーマン、油、生揚げ、キャベツ、玉葱、人参、油、みそ、砂糖、醤油、片栗粉 胡瓜、うめ干し、かつお節 花麩、わかめ、醤油、塩、水、かつお節 米	マカロニあべかわ マカロニ、きな粉、砂糖、塩 牛乳	エネルギー 478 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 15.9 g 食塩相当量 1.2 g	
8	火	せんべい 牛乳	さつまいものシチュー ブロッコリーサラダ 牛乳 パン	豚もも肉、人参、玉葱、さつまいも、乾燥パセリ、バター、シチューの素、生クリーム、スキムミルク ブロッコリー、トマト、玉葱、ロースハム、酢、油、塩・胡椒 牛乳 パン	おにぎり 米、混ぜごはんの素 大根の浅漬け 大根、大根の葉、塩 ほうじ茶	エネルギー 584 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 2.5 g	
9	水	コーンフレーク 牛乳	親子煮 即席漬け なすのみそ汁 ごはん	卵、鶏むね肉、なると、玉葱、人参、えのき草、みつば、砂糖、醤油、水、かつお節 キャベツ、胡瓜、塩 なす、油揚げ、みそ、煮干し、水 米	りんごケーキ 小麦粉、ベーキングパウダー、卵、砂糖、牛乳、バター、りんご、砂糖 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.0 g	
10	木	クラッカー 麦茶	大豆のかきあげ 青菜の海苔和え ブルーベリーゼリー（鉄分入り） 牛乳 ごはん	ウインナー、ゆで大豆、玉葱、人参、ピーマン、卵、小麦粉、油、醤油、みりん、砂糖、水 青菜、もやし、焼きのり、醤油、水、かつお節 ブルーベリーゼリー（鉄分入り） 牛乳 米	梨 せんべい 麦茶	エネルギー 533 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.5 g	
11	金	ビスケット 牛乳	焼きうどん トマト ヨーグルト和え	ゆでうどん、豚もも肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、油、醤油、ソース、かつお節 トマト プレーンヨーグルト、みかん缶、パイン缶、砂糖	いももち じゃが芋、片栗粉、バター、塩 牛乳	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.7 g	
12	土	おかし 牛乳	ポークカレー バナナ 牛乳 ごはん	豚もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、油、アレルギー不使用カレールウ バナナ 牛乳 米	おかし 麦茶	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 1.5 g	
14	月	ス ポ ー ツ の 日					
15	火	せんべい 牛乳	鶏肉とさつまいもの旨煮 スティックきゅうり 牛乳 ごはん	鶏もも肉、生姜、醤油、片栗粉、さつまいも、油、人参、玉葱、さやいんげん、油、砂糖、醤油、ケチャップ、水 胡瓜、塩 牛乳 米	お好み焼き お好み焼き粉、卵、ロースハム、キャベツ、油、ソース、かつお節、青のり 麦茶	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.5 g	
16	水	ヨーグルト 麦茶	麻婆茄子 切干大根のナムル 牛乳 ごはん	なす、豚挽肉、玉葱、人参、エリンギ、にら、生姜、にんにく、ごま油、みそ、醤油、酒、片栗粉 切干大根、人参、胡瓜、コーン、ごま油、醤油、酢、塩 牛乳 米	オレンジ味フレンチトースト パン、牛乳、オレンジジュース、卵、砂糖、バター 紅茶	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 1.5 g	



令和6年10月 給食献立一覧表（3歳未満児）



日付	曜日	午前おやつ	献立名	材 料	午後おやつ	栄養価
17	木	ビスケット 牛乳	チキンピカタ ごぼうサラダ もやしのコンソメスープ パン	鶏むね肉、塩・胡椒、小麦粉、卵、油、ケチャップ 牛蒡、人参、胡瓜、ツナ缶、マヨネーズ、酢、ドレッシング もやし、ベーコン、コンソメ、塩・胡椒、水 パン	ブルー おかし 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 2.0 g
18	金	せんべい 牛乳	【食育の日】 魚のバーベキューソース キャベツのなめたけ和え 牛乳 ごはん	魚、塩・胡椒、片栗粉、油、りんご、レモン汁、酒、みりん、醤油、酢、砂糖 キャベツ、小松菜、人参、なめたけ、塩 牛乳 米	バナナ せんべい 麦茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 14.1 g 食塩相当量 1.3 g
19	土	おかし 牛乳	肉じゃが おおか和え 牛乳 ごはん	豚もも肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、油、砂糖、醤油、酒 青菜、もやし、かつお節、醤油 牛乳 米	ゼリー おかし 麦茶	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.5 g 食塩相当量 1.3 g
21	月	せんべい 牛乳	肉団子の酢豚風 きゅうりの中華漬け 中華卵スープ ごはん	肉団子(卵・乳・小麦不使用)、玉葱、人参、ピーマン、油、醤油、砂糖、ケチャップ、酢、片栗粉 胡瓜、塩、砂糖、醤油、酢、ごま油、いりごま 卵、にら、えのき草、水、中華だし、塩・胡椒 米	ふかしいも さつまいも 牛乳	エネルギー 512 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.8 g
22	火	ビスケット 麦茶	チキンカレー トマトサラダ りんご 牛乳 ごはん	鶏もも肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース、油、カレールウ トマト、胡瓜、玉葱、酢、油、塩・胡椒、乾燥パセリ りんご 牛乳 米	フルーチェ フルーチェ、牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 504 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 14.6 g 食塩相当量 2.0 g
23	水	クラッカー 牛乳	ぎせい豆腐 ゆかり漬け わかめのみそ汁 ごはん	絞豆腐、鶏挽肉、人参、ゆでたけのこ、生姜、ねぎ、油、卵、グリーンピース、油、砂糖、醤油、水、かつお節、砂糖、醤油、片栗粉 大根、胡瓜、ゆかり、塩 わかめ、ねぎ、みそ、煮干し、水 米	ウイナーパイ ウイナー、パイ皮、卵(黄) 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 25.2 g 食塩相当量 2.2 g
24	木	せんべい 牛乳	里芋のグラタン じゃこサラダ 牛乳 パン	里芋、ベーコン、玉葱、しめじ、バター、小麦粉、スキムミルク、コンソメ、水、みそ、塩・胡椒、チーズ キャベツ、胡瓜、人参、じゃこ、油、砂糖、醤油、酢、ごま油 牛乳 パン	ココアプリン ココアプリンの素、牛乳 せんべい 麦茶	エネルギー 559 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.2 g
25	金	コーンフレーク 牛乳	魚の甘酢あんかけ ブロッコリーのだし醤油あえ 牛乳 ごはん	魚、塩、小麦粉、油、玉葱、人参、えのき草、ピーマン、砂糖、酢、醤油、片栗粉、水、かつお節 ブロッコリー、醤油、水、かつお節 牛乳 米	ドーナツ <small>小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、卵、バター、油、粉砂糖</small> 紅茶	エネルギー 518 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.2 g
26	土	おかし 牛乳	そぼろ煮 バナナ 牛乳 ごはん	豚挽肉、じゃが芋、人参、玉葱、グリーンピース、油、砂糖、醤油、酒 バナナ 牛乳 米	おかし 麦茶	エネルギー 537 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.2 g
28	月	せんべい 牛乳	千草焼き さわやか漬け 豆腐のみそ汁 わかめごはん	卵、豚挽肉、人参、玉葱、椎茸、ピーマン、油、砂糖、塩 大根、胡瓜、人参、塩、レモン汁、砂糖 木綿豆腐、えのき草、ねぎ、みそ、煮干し、水 米、わかめご飯の素	黒糖蒸しパン <small>小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳、黒砂糖</small> 牛乳	エネルギー 508 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.7 g
29	火	ヨーグルト 麦茶	さつまいもコロッケ フレンチサラダ 牛乳 パン	さつまいも、玉葱、豚挽肉、油、塩・胡椒、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ、人参、コーン、酢、油、塩・胡椒 牛乳 パン	おにぎり 米、混ぜごはんの素 きゅうりの浅漬け 胡瓜、塩 ほうじ茶	エネルギー 565 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.7 g
30	水	ビスケット 牛乳	筑前煮 ごまあえ 牛乳 ごはん	鶏もも肉、里芋、人参、れんこん、ゆでたけのこ、つきこんにやく、牛蒡、ちくわ、椎茸、油、砂糖、醤油、みりん 青菜、えのき草、砂糖、醤油、すりごま 牛乳 米	ミートパンネ <small>パン、鶏挽肉、玉葱、人参、塩、かつお節、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、乾燥パセリ</small> 麦茶	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
31	木	クラッカー 麦茶	ハロウィンハンバーグ ほうれん草のソテー コーンポタージュ ごはん	かぼちゃハンバーグ(卵・乳・小麦不使用)、ケチャップ、ソース、砂糖 ほうれん草、しめじ、コーン、ウイナー、コンソメ、塩・胡椒、油 コーン(うらごし)、牛乳、生クリーム、コンソメ、塩・胡椒、乾燥パセリ 米	もちもちかぼちゃ <small>南瓜、米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、塩</small> ほうじ茶	エネルギー 557 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.7 g

【目標値】エネルギー533kcal、たんぱく質21.3g、脂質17.2g、食塩相当量1.6g(3歳未満児)

【平均値】エネルギー527kcal、たんぱく質20.0g、脂質17.4g、食塩相当量1.7g

※食べたことのない食品・食材がある場合には、必ず事前に職員へお知らせください。

※歯の生え方や咀嚼力等の発育・発達に応じて、練り製品、こんにやく、丸いもの等は切り方や大きさに配慮して調理し、食事の際に声掛けや見守りを行っています。

※食材の調達等の状況により、献立及び食材が一部変更となる場合があります。

※土曜日は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施しています。(飲用牛乳除く)

※毎月19日は食育の日です。18日(金)は3大アレルゲン(卵・乳・小麦)不使用の献立を実施します。(飲用牛乳除く)