

令和5年度
10月
給食献立表

今月の平均栄養量 (土曜日を除いて算出)

*基準値は男女の人数・年齢等により求めています。

| 年齢 | 1日1食の給食量 分給量(給食) | I種* | | たん白質 | | 総脂質 | | カルウム | カリウム | 鉄 | V.A | V.B1 | V.B2 | V.C | 食物繊維 | 食塩 |
|-----|---------------------|-----|------|--------|------|--------|-----|------|--------|------|------|------|------|-----|------|----|
| | | g | g | g | g | mg | mg | mg | μg R E | mg | mg | mg | mg | g | g | |
| 1~2 | 基準量 | 453 | 15.0 | ~ 17.3 | 10.3 | ~ 15.4 | 450 | 187 | 2.3 | 187 | 0.25 | 0.27 | 20 | 2.7 | 1.5 | |
| | 給与栄養量 | 482 | 18.1 | 15.6 | 770 | 250 | 2.3 | 243 | 0.31 | 0.38 | 34 | 3.7 | 1.6 | | | |
| 3~5 | 基準量 | 612 | 20.7 | ~ 24.1 | 14.2 | ~ 21.3 | 700 | 288 | 2.8 | 226 | 0.35 | 0.40 | 25 | 4.0 | 1.8 | |
| | 給与栄養量 | 610 | 22.7 | 18.3 | 987 | 287 | 3.0 | 314 | 0.41 | 0.45 | 42 | 5.0 | 2.0 | | | |

*1~2歳児は、朝のおやつ(牛乳・麦茶・ジュースとおか)等が、追加された栄養量です。
*1~2歳児の分量については3~5歳児の70%としました。

阿波市立認定こども園

上段は1~2歳児・下段は3~6歳児の栄養表示です。↓

| 日 | 曜 | 朝のおやつ | 献立名 | 昼のおやつ | あかのグループ からだをつくる | きいろのグループ からだのエネルギーになる | みどりのグループ からだを病気がからまらる | I種* | カルウム | 脂質 |
|----|---|-------------------|---|--------------------|------------------------------------|--|---|--------|------|------|
| | | | | | | | | (kcal) | (g) | (g) |
| 2 | 月 | 牛乳 せんべい | 親子丼・玉ねぎのみそ汁・五目おえ・もも | 牛乳 焼りんごゼリー | 牛乳 鶏肉 卵 セラチン みそ | ごま 砂糖 米 こんにやく | えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ しめじ もも ちやし りんご りんごジュース 乾しいたけ ごまつな キャベツ | 451 | 16.8 | 10.8 |
| | | | | | | | | 575 | 21.4 | 11.7 |
| 3 | 火 | 麦茶 チーズ | ごはん・魚の竜田揚げ・豆腐とごぼうのみそ汁 パンサンスー | 牛乳 さつま芋ホットケーキ | ささみ 牛乳 豆腐 乳飲料 白身魚 油揚げ みそ | さつまいも でんぷん バター はるさめ ホットケーキ粉 ムールシロップ 砂糖 米 油 | きゅうり ごぼう しょうが たまねぎ にんじん ねぎ | 448 | 19.2 | 13.9 |
| | | | | | | | | 592 | 23.6 | 16.4 |
| 4 | 水 | 牛乳 ビスケット | ごはん・タンダーリーチキン・中華風コーンスープ ツナマヨおえ・オレンジ | 牛乳 マカロニきな粉 | きな粉 ソーセージ ツナ 牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト | でんぷん ノンエッグマヨネーズ マカロニ 米 ジャガイモ | オレンジ キャベツ たまねぎ パセリ チンゲンサイ にんじん にんにく コーン | 464 | 21.2 | 15.8 |
| | | | | | | | | 590 | 27.9 | 19.3 |
| 5 | 木 | 牛乳 せんべい | ごはん・肉じゃが・豆腐とふりみそ汁 キャベツとちくわの和え物 | 牛乳 五平餅 | ちくわ 牛乳 豆腐 豚肉 ふ こんにやく みそ | ごま ジャガイモ 砂糖 小麦粉 米 油 | キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ 乾しいたけ | 492 | 16.8 | 12.4 |
| | | | | | | | | 601 | 21.1 | 13.0 |
| 6 | 金 | オレンジジュース ビスケット | ごはん・きな粉・焼き魚(すだち風味)・呉汁 温野菜のカレー風味 | 牛乳 人参ポンドケーキ | きな粉 ソーセージ かまぼこ 牛乳 大豆 白身魚 みそ | ノンエッグマヨネーズ 米 油 ジャガイモ でんぷん 砂糖 | すだち だいこん にんじん ねぎ キャベツ | 473 | 19.4 | 15.6 |
| | | | | | | | | 595 | 24.3 | 20.0 |
| 7 | 土 | | パン・牛乳・ゼリー | | 牛乳 | パン | ゼリー | 466 | 11.8 | 20.9 |
| 9 | 月 | | スポーツの日 | | | | | | | |
| 10 | 火 | 牛乳 ビスケット | かやくごはん・ナゲット・ポパイサラダ フルーツヨーグルト | 牛乳 さつまいも | チーズ ツナ ナゲット ひじき ヨーグルト 牛乳 鶏肉 乳飲料 | さつまいも ノンエッグマヨネーズ バター 砂糖 純ココア 米 こんにやく | グリーンピース ごぼう にんじん もも ほうれんそう みかん りんご 乾しいたけ | 492 | 16.8 | 19.0 |
| | | | | | | | | 626 | 21.1 | 16.6 |
| 11 | 水 | 牛乳 せんべい | パン・魚の洋風焼き・ミルクスープ・大根サラダ | 牛乳 あんチーズ蒸しパン | あずき かまぼこ チーズ ロースハム 牛乳 乳飲料 白身魚 | ごま お醤油 ジャガイモ 蒸しパン粉 ノンエッグマヨネーズ パン 小麦粉 油 | きゅうり コーン ごまつな だいこん たまねぎ にんじん ビーマン | 558 | 24.4 | 21.9 |
| | | | | | | | | 610 | 26.6 | 22.6 |
| 12 | 木 | 麦茶 せんべい | ごはん・高野豆腐の卵とじ・わかめとえのきのみそ汁 キャベツと人参のおかか和え・チーズ | ミロミルク りんご | 牛乳 鶏肉 高野豆腐 卵 みそ わかめ チーズ かつお節 | ごま さつまいも ミロ 砂糖 米 | えのきたけ キャベツ ごまつな たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ りんご | 444 | 17.0 | 12.7 |
| | | | | | | | | 583 | 22.5 | 15.1 |
| 13 | 金 | 麦茶 ポテト | ごはん・鶏肉と人参の照り焼き・中華スープ みそマヨおえ | 牛乳 南瓜トースト | チーズ 牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ | 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 はるさめ パン 米 | かぼちゃ キャベツ ごまつな だいこん チンゲンサイ にんじん もやし 乾しいたけ | 443 | 17.1 | 14.2 |
| | | | | | | | | 644 | 25.3 | 21.4 |
| 14 | 土 | | パン・牛乳・ゼリー | | 牛乳 | パン | ゼリー | 466 | 11.8 | 20.9 |
| 16 | 月 | 牛乳 ビスケット | ピピンパ・豆腐とチンゲンサイのみそ汁・オレンジ | 牛乳 大学芋 | 牛ひき肉 牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ | ごま ごま油 さつまいも 砂糖 米 油 こんにやく | しょうが たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし 乾しいたけ オレンジ | 486 | 16.3 | 14.9 |
| | | | | | | | | 617 | 20.4 | 17.9 |
| 17 | 火 | 麦茶 チーズ | ごはん・魚の西京焼き・大根とえのきのすまし汁 茶釜きんぴら | 牛乳 ヨーグルトムース | ヨーグルト 牛乳 生クリーム 豆腐 さけ セラチン みそ | ごま 砂糖 米 油 こんにやく | えのきたけ ごぼう ごまつな だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ビーマン みかん | 436 | 19.1 | 15.8 |
| | | | | | | | | 572 | 23.0 | 19.5 |
| 18 | 水 | 麦茶 せんべい | 秋のカレーライス・青菜ともやしのナムル | 牛乳 いりご大豆 | しらす干し のり 牛乳 大豆 豚ひき肉 | ごま ごま油 さつまいも 砂糖 米 油 | ごまつな たまねぎ にんじん しめじ もやし りんご れんこん | 468 | 13.5 | 15.6 |
| | | | | | | | | 662 | 20.0 | 22.4 |
| 19 | 木 | 牛乳 きなごせんべい | ごはん・甘辛チキン・豆腐と人参のみそ汁 大豆サラダ・ぶどうゼリー | 牛乳 くまさんケーキ | チーズ 牛乳 鶏肉 大豆 豆腐 みそ | ごま ジャム でんぷん 米 油 ノンエッグマヨネーズ マフィン 砂糖 ゼリー | きゅうり コーン たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ しめじ | 548 | 23.0 | 20.9 |
| | | | | | | | | 657 | 30.2 | 23.1 |
| 20 | 金 | 牛乳 ビスケット | ごはん・豚肉のソースマリネ 小松菜としめじのスープ・さっぱりポテトサラダ | 牛乳 ヘルシーマフィン | ささみ ヨーグルト 牛乳 豚肉 乳飲料 卵 | ごま油 ジャガイモ でんぷん 砂糖 米 油 ノンエッグマヨネーズ ホットケーキ粉 | えのきたけ グリーンピース ごまつな たまねぎ にんじん ビーマン しめじ りんご 干しぶどう | 474 | 19.3 | 14.2 |
| | | | | | | | | 616 | 24.9 | 17.2 |
| 21 | 土 | | パン・牛乳・ゼリー | | 牛乳 | パン | ゼリー | 466 | 11.8 | 20.9 |
| 23 | 月 | 牛乳 せんべい | ごはん・豆腐の肉みそあんかけ 大根と人参のすまし汁・さつま芋のバター煮 | 牛乳 マチドニア | 牛乳 豆腐 豚ひき肉 昆布 みそ | さつまいも でんぷん バター 砂糖 米 油 | えのきたけ しょうが だいこん たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう みかん もも りんご レモン 乾しいたけ | 480 | 13.2 | 12.8 |
| | | | | | | | | 618 | 16.3 | 14.8 |
| 24 | 火 | 麦茶 チーズ | ごはん・魚のおろし和え・豚汁・モコモコサラダ オレンジ | 牛乳 ポテト | かまぼこ ロースハム 牛乳 豆腐 豚肉 白身魚 みそ | ジャガイモ せんべい でんぷん 米 油 ノンエッグマヨネーズ こんにやく | オレンジ キャベツ ごぼう だいこん にんじん ねぎ ブロッコリー | 455 | 20.0 | 16.6 |
| | | | | | | | | 583 | 24.4 | 20.5 |
| 25 | 水 | 牛乳 ビスケット | パン・黒豆きなごクリーム・ヘルシーミートローフ 洋風きのこスープ・三色和え | りんごジュース 南瓜のリゾット | おから ベーコン 豆腐 豚ひき肉 乳飲料 | ごま さつまいも バター パン 黒豆きなごクリーム 米 | えのきたけ かぼちゃ グリーンピース コーン ごまつな たまねぎ にんじん パセリ しめじ もやし りんごジュース | 556 | 19.3 | 16.4 |
| | | | | | | | | 593 | 20.3 | 16.0 |
| 26 | 木 | 牛乳 せんべい | ごはん・ローストチキン・豆腐としめじのみそ汁 おひたし | 牛乳 フライドポテト | 牛乳 鶏肉 豆腐 みそ | ごま ジャガイモ 砂糖 米 油 | ごまつな たまねぎ チンゲンサイ にんじん にんにく ねぎ はるさめ しめじ しょうが | 479 | 17.7 | 18.5 |
| | | | | | | | | 593 | 21.4 | 21.6 |
| 27 | 金 | 麦茶 ポテト | ごはん・魚のもみじ焼き さつま芋とえのきのみそ汁・キャベツの甘酢和え | 牛乳 アップルチーズ | チーズ 牛乳 さけ 卵 みそ | さつまいも ノンエッグマヨネーズ 砂糖 小麦粉 米 油 | えのきたけ キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ もやし りんご レモン | 456 | 17.6 | 17.8 |
| | | | | | | | | 604 | 22.1 | 23.0 |
| 28 | 土 | | パン・牛乳・ゼリー | | 牛乳 | パン | ゼリー | 466 | 11.8 | 20.9 |
| 30 | 月 | 牛乳 きなごせんべい | 人参ごはん・肉団子・ちゃんぽん麺 ひじきの五目煮・オレンジ | 牛乳・かみ昆布 わかめおにぎり | ちくわ ひじき わかめ 牛乳 厚揚げ 昆布 大豆 豚肉 肉団子 | 砂糖 中華麺 米 油 | オレンジ キャベツ グリーンピース にら にんじん ねぎ もやし 乾しいたけ | 471 | 16.7 | 12.0 |
| | | | | | | | | 606 | 21.8 | 14.4 |
| 31 | 火 | 牛乳 せんべい | おぼけごはん・鶏と野菜の甘酢からめ わかめスープ | 野菜ジュース おぼけクッキー | のり わかめ 鶏肉 | グラニュー糖 さつまいも でんぷん マーガリン 砂糖 小麦粉 米 油 | かぼちゃ チンゲンサイ にんじん にんにく ビーマン もやし れんこん しょうが 野菜ジュース | 549 | 15.5 | 16.0 |
| | | | | | | | | 675 | 18.8 | 17.9 |

さつまいも 今月の旬

栄養満点!
食物繊維、ビタミン、カルウムなどを含み、栄養バランスに優れています。
特にビタミンCが豊富。さつまいものビタミンCは、ほかの野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

保存は常温で!
さつまいもは寒さに弱いので、常温保存がお勧め。土を落とさず、表面をよく乾かしてから保存します。その際、ポリ袋には入れず、新聞紙でくるんで段ボール箱に入れ、風通しのよい所に置きましょう。

10月10日は
目の愛護デー
目の健康を守る栄養素代表、
ビタミンAを紹介します。

ビタミンAの働き

- 目や皮膚の粘膜を健康に保つ
- 抵抗力をつける
- 暗い所での視力を保つ

ビタミンAの多い食品

レバー ウナギ
緑黄色野菜
など

- * 入荷状況により急遽、食材・産地を変更して対応させていただきます。ご了承ください。
- * あか・きいろ・みどりのグループについては、昼給食と昼おやつのみ記載しています。
- * 食材名の乳飲料は、種類別乳飲料(低脂肪)を示します。
- * 白身魚はサワラ・マトウダイ・舌平目のいずれかになります。
- * 献立は都合により変更する場合があります。
- * 「保育所におけるアレルギーガイドライン」に従い、食物アレルギー対応を行う子どもの食器、トレイを黄色に統一しています。