

10月給食献立表



阿波市立認定こども園

上段は1~2歳・下段は3~6歳の栄養表示です。↓

日付	朝おやつ	献立名	昼おやつ	あかのグループ	きいろのグループ	みどりのグループ	エネルギー	たんぱく質	脂質
				からだをつくる	からだのエネルギーになる	からだを病気からまもる	(kcal)	(g)	(g)
1 (水)	牛乳 ビスケット	ビビンバ・わかめスープ 大豆と小魚とさつまいもの甘辛煮 りんご	牛乳 フルーツポンチ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 みそ 大豆 いわし 鶏肉 わかめ	米 砂糖 ごま油 ごま さつまいも 油 ゼリー	ねぎ しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう だいこん りんご もも	474 609	17.0 21.5	15.4 18.1
2 (木)	牛乳 せんべい	ごはん・呉汁・もも 肉じゃが・切干大根のごまサラダ	牛乳 焼きりんごゼリー	牛乳 牛肉 大豆 かまぼこ みそ	米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖 ドレッシング	にんじん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ 干しだいこん きゅうり だいこん しめじ もも りんご りんごジュース	465 586	13.5 16.6	15.4 18.5
3 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・きな粉・豆腐とこまつなのみそ汁 焼き魚すだち風味・さつまいものサラダ オレンジ	牛乳 焼きそば	牛乳 きな粉 白身魚 ヨーグルト 豆腐 みそ 豚ひき肉 青のり かつお節	米 砂糖 さつまいも ノンエッグマヨネーズ 中華麺 油	すだち グリンピース にんじん えのきたけ 乾しいたけ こまつな ねぎ オレンジ キャベツ もやし ピーマン	469 581	21.8 25.5	12.4 14.9
6 (月)	牛乳 せんべい	さつまいもごはん・はくさいのみそ汁 うさぎさんハンバーグ・ほうれんそうと大豆の和え物 お月見ゼリー	牛乳 お月見うさぎ米粉パン	牛乳 ハンバーグ 厚揚げ みそ 豆乳	米 もち米 さつまいも 砂糖 油 ごま油 ゼリー 米粉 ジャム	ほうれんそう もやし にんじん はくさい たまねぎ ねぎ	521 649	16.5 20.6	18.2 21.1
7 (火)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・ほうれんそうのすまし汁 豆腐の肉みそあんかけ・はるさめの酢の物 オレンジ	牛乳 いも団子みたらし	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ かまぼこ	米 油 砂糖 でんぷん はるさめ じゃがいも	たまねぎ にんじん ねぎ 乾しいたけ しょうが きゅうり コーン ほうれんそう オレンジ	451 569	17.5 22.6	13.1 15.7
8 (水)	牛乳 バナナ	パン・ジャム・ミルクスープ 鶏肉のオーロラソース焼き・キャベツサラダ もも	麦茶 わかめしらすおにぎり 3~5歳児クラス：チーズ	牛乳 鶏肉 チーズ ハム 乳飲料 わかめしらす	パン ジャム 米 ごま ノンエッグマヨネーズ ドレッシング じゃがいも	しょうが にんにく キャベツ きゅうり こまつな たまねぎ にんじん コーン もも	446 567	20.3 28.1	12.8 16.5
9 (木)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・わかめとえのきのみそ汁 魚の南蛮漬・れんこん入りのりマヨサラダ なし	牛乳 しらすトースト	牛乳 さけ 焼きのり 豆腐 わかめ 油揚げ みそしらす 青のり	米 でんぷん 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ パン	にんじん きゅうり パプリカ キャベツ れんこん たまねぎ 乾しいたけ ねぎ なし	476 588	20.7 22.8	19.3 23.2
10 (金)	牛乳 ウエハース	ごはん・ふしめん汁 千草焼き・中華サラダ・りんごのコンポート	牛乳 さつまいものホットケーキ	牛乳 卵 豆腐 わかめ かまぼこ 乳飲料	米 油 砂糖 ごま油 ごまうどん ホットケーキ粉 さつまいも バター メープルシロップ	乾しいたけ にんじん ほうれんそう キャベツ もやし きゅうり たまねぎ ねぎ りんご	450 550	14.1 17.4	13.0 14.0
14 (火)	麦茶 せんべい	ごはん・さといもとえのきのみそ汁 さんまのみぞれ煮・高野豆腐の玉子とじ オレンジ	野菜ジュース ヨーグルトムース	さんま 高野豆腐 鶏肉 卵 みそ ヨーグルト 生クリーム	米 砂糖 里芋	乾しいたけ にんじん ねぎ えのきたけ ごぼう たまねぎ オレンジ 野菜ジュース みかん	467 599	19.5 25.1	16.7 20.0
15 (水)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・チンゲンサイと卵のスープ 豚肉のソースマリネ・ココロサラダ バナナ	麦茶 あんチーズ米粉パン	牛乳 豚肉 ハム 卵 豆乳 チーズ あずき	米 油 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ ごま 米粉 砂糖	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ きゅうり チンゲンサイ バナナ	468 568	14.3 16.6	14.1 15.5
16 (木)	牛乳 せんべい	にんじんごはん ちゃんぽん麺・ひじきサラダ なし	牛乳 アップルチーズ	牛乳 豚肉 ひじき しらす みそ チーズ	米 中華麺 ドレッシング 砂糖 ホットケーキ粉	にんじん 乾しいたけ キャベツ もやし いら ねぎ コーン なし りんご レモン	444 559	13.7 17.0	14.3 16.6
17 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・田舎汁・さつまいも 魚のりんごソース煮・ピーマンのツナ和え もも	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 白身魚 ツナ 豆腐 みそ	米 砂糖 ごま油 油 ごま さつまいも マシュマロ	りんご たまねぎ にんにく しょうが ピーマン キャベツ にんじん だいこん ごぼう 乾しいたけ ねぎ もも	459 577	19.3 22.1	10.3 13.2
20 (月)	麦茶 きな粉せんべい	ハンバーガー（手作りハンバーグ） キャベツサラダ・野菜スープ 青りんごゼリー	牛乳 くまさん米粉ケーキ	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豆乳 牛乳	パン ノンエッグマヨネーズ ゼリー 米粉 砂糖 油 純ココア	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな ほうれんそう えのきたけ しめじ もやし	512 644	17.6 24.2	21.4 29.0
21 (火)	牛乳 さくっとポテト	ごはん・だいこん入りすまし汁 魚の西京焼き・栄養きんぴら りんごのコンポート	牛乳 大学芋	牛乳 白身魚 みそ かまぼこ 豆腐 油揚げ わかめ	米 砂糖 油 こんにやく さつまいも	ごぼう にんじん ピーマン だいこん ねぎ りんご	444 567	18.5 21.2	11.2 13.2
22 (水)	牛乳 クラッカー	ごはん・たまねぎのみそ汁・金時煮豆 甘辛焼チキン・野菜のゆず和え オレンジ	牛乳 マカロニきな粉 3~5歳児クラス：チーズ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ いんげんまめ きな粉 チーズ	米 でんぷん ごま 油 砂糖 スパゲティ	もやし にんじん ほうれんそう ゆず たまねぎ だいこん ねぎ オレンジ	467 569	20.0 26.7	13.5 15.0
23 (木)	牛乳 ウエハース	ごはん・和風チャウダー・もも ヘルシーミートローフ・チンゲンサイのり風味	牛乳 たご焼き	牛乳 牛ひき肉 豆腐 おから 焼きのり 鶏肉 みそ	米 ごま油 ごま さつまいも たご焼き	たまねぎ にんじん コーン グリンピース キャベツ チンゲンサイ だいこん ごぼう もも	470 559	18.3 22.7	16.4 18.4
24 (金)	牛乳 せんべい	秋のさけごはん・どさんご汁 肉団子・だいこんサラダ・オレンジ	牛乳 玄米フレークスナック	牛乳 さけ 油揚げ 豚肉 豆腐 みそ	米 砂糖 ドレッシング じゃがいも 玄米フレーク ウエハース バター マシュマロ	ごぼう にんじん 乾しいたけ しめじ こまつな だいこん ほうれんそう れんこん たまねぎ コーン ねぎ オレンジ	471 570	17.7 22.1	14.4 17.0
27 (月)	牛乳 せんべい	他人丼・豆腐とわかめのみそ汁 根菜ごまヨササラダ・オレンジ	牛乳 さつまいものスコーン	牛乳 牛肉 卵 ハム 豆腐 わかめ みそ 豆乳	米 砂糖 ドレッシング さつまいも 米粉 油 メープルシロップ	たまねぎ にんじん ねぎ 乾しいたけ れんこん ごぼう だいこん オレンジ	453 575	18.2 23.4	15.7 18.6
28 (火)	牛乳 きな粉せんべい	ごはん・チンゲンサイのみそ汁 田舎煮・マカロニサラダ・りんご	牛乳 せんべい 3~5歳児クラス：チーズ	牛乳 豚肉 厚揚げ 豆腐 油揚げ みそ チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん 干しだいこん 乾しいたけ グリンピース チンゲンサイ ねぎ きゅうり りんご	467 590	17.0 22.5	17.8 22.3
29 (水)	牛乳 バナナ	ごはん・はるさめ入りかきたま汁 ローストチキン・こまつなソー フルーツヨーグルト	牛乳 五平餅	牛乳 鶏肉 卵 ヨーグルト みそ	米 油 バター はるさめ でんぷん 砂糖 小麦粉	たまねぎ しょうが にんにく こまつな にんじん えのきたけ コーン はくさい みかん	458 570	19.7 25.9	11.7 14.1
30 (木)	牛乳 ソフトせんべい	ごはん・さといものみそ汁 魚のもみじ焼き・野菜の五目和え・バナナ	牛乳 じゃがバター焼き 3~5歳児クラス：チーズ	牛乳 白身魚 油揚げ みそ 青のり チーズ	米 米粉 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 こんにやく 里芋 じゃがいも バター	にんじん ほうれんそう もやし 乾しいたけ だいこん ねぎ バナナ	454 571	18.7 21.7	17.6 21.4
31 (金)	麦茶 せんべい	おぼけカレーライス キャベツの甘酢和え ぶどうゼリー	野菜ジュース かぼちゃクリームサンド	ちくわ 豚ひき肉 わかめ 油揚げ 生クリーム	米 さつまいも 油 砂糖 ごま ゼリー パン バター	グリンピース たまねぎ にんじん れんこん しめじ りんご キャベツ 野菜ジュース かぼちゃ	468 633	8.14 11.1	12.6 17.0

今月の平均栄養量（土曜日を除いて算出）

年齢		エネルギー	たんぱく質	総脂質	カルシウム	鉄	V.A	V.B1	V.B2	V.C	食物繊維	食塩	
		kcal	g	g	mg	mg	μg RE	mg	mg	mg	g	g	
1~2	基準量	484	15.7 ~ 24.2	10.8 ~ 16.1	-	199	1.9	176	0.19	0.26	16	2.6	1.3
	給与栄養量	466	17.4	14.9	-	241	2.2	213	0.27	0.40	33	4.4	1.6
3~6	基準量	572	19.6 ~ 30.1	13.4 ~ 20.1	709	270	2.4	235	0.24	0.38	19	3.8	1.7
	給与栄養量	584	21.7	17.9	876	268	3.0	276	0.32	0.43	40	6.0	2.1



6日（月）うさぎさんハンバーグ お月見ゼリー お月見うさぎ米粉パン

今年の十五夜は10月6日です。この日の夜を十五夜とよび、この頃の満月は1年で一番美しいとされています。また、この日は秋の収穫を感謝する初穂祭（はつはまつり）という行事でもありました。そこでは収穫したばかりの里芋を供えることから「芋名月」ともいわれているそうです。



31日（金）おぼけカレーライス

10月31日はハロウィンです。ハロウィンの起源は昔アイルランドに住んでいた人達のお祭りだそうです。カボチャのランタンが有名ですが、最初はカブをくりぬいて作っていたんだか...

