

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 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 からだを病気からまもる	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
1 (木)	牛乳 バナナ	ビビンバ・わかめスープ 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 しらす 鶏肉 わかめ	米 砂糖 ごま油 ごま さつまいも 油 ゼラチン	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	500 621	18.6 23.7	14.6 18.1
2 (金)	牛乳 ぶどう	ごはん・呉汁 肉じゃが・切り干し大根のごまサラダ もも	牛乳 豆腐のお好み焼き	牛乳 牛肉 かまぼこ 大豆 みそ 豆腐 豚ひき肉 かつお節	米 じゃがいも こんにゃく 油 砂糖 ドレッシング 小麦粉 ソース ケチャップ	にんじん たまねぎ 乾しいたけ 干しだいこん きゅうり だいこん ねぎ もも	535 686	18.4 23.8	16.8 21.2
5 (月)	牛乳 さつまいも (鳴門金時)	ごはん・かぼちゃのみそ汁 高野豆腐とひき肉の煮物・キャベツの酢の物 オレンジ	牛乳 みかんゼリー	牛乳 高野豆腐 鶏ひき肉 かまぼこ 油揚げ みそ	米 でんぶん 砂糖 ごま ゼラチン	にんじん 乾しいたけ さやえんどう こまつな キャベツ きゅうり かぼちゃ たまねぎ だいこん ねぎ オレンジ みかん もも	468 563	17.6 22.2	11.9 14.2
6 (火)	牛乳 ヨーグルト	ごはん・しいたけのみそ汁 魚の磯辺揚げ・ごまにんじん りんご	牛乳 じゃがバター焼き 3〜5歳児：チーズ	牛乳 白身魚 青のり みそ チーズ	砂糖 米 でんぶん 油 ごま油 ごま じゃがいも バター	にんじん 乾しいたけ たまねぎ ねぎ りんご	423 534	15.8 19.4	12.4 15.5
7 (水)	牛乳 バナナ	パン・豆乳きのごしチュー かぼちゃチーズサラダ・もも	牛乳 フルーツパフェ	牛乳 鶏肉 豆乳 チーズ 生クリーム	パン じゃがいも 米粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 玄米フレーク	にんじん たまねぎ しめじ まいたけ かぼちゃ きゅうり コーン もも みかん りんご	556 641	19.5 23.6	20.3 25.1
8 (木)	牛乳 ぶどう	肉みそうどん・三色和え 魚の照り焼き・バナナ	牛乳 きなこクッキー	牛乳 豚ひき肉 かまぼこ みそ すけとうだら きな粉 乳飲料	うどん 油 砂糖 でんぶん ごま 小麦粉 バター	たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ こまつな バナナ	460 566	19.1 29.6	21.4 23.0
9 (金)	牛乳 さつまいも (紅はるか)	ごはん・野菜スープ 手作りハンバーグ・コーンピースサラダ オレンジ	牛乳 さつまいもボール	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 豆乳 わかめ 乳飲料 チーズ	米 ノンエッグマヨネーズ パン粉 砂糖 バター ミロ	たまねぎ にんじん キャベツ グリンピース コーン こまつな えのきたけ オレンジ さつまいも	502 628	17.0 22.4	16.3 21.9
13 (火)	牛乳 バナナ	さつまいもごはん・豆腐のみそ汁 さけのタルタルソース焼き・青菜のおひたし もも	牛乳 メロンパン風トースト	牛乳 さけ 豆腐 わかめ みそ	米 さつまいも 砂糖 ノンエッグマヨネーズ パン粉 ごま パン バター 小麦粉	にんじん たまねぎ きゅうり パセリ もやし ほうれんそう チンゲンサイ しめじ ねぎ もも	480 588	17.5 22.1	17.7 22.5
14 (水)	牛乳 ヨーグルト	ごはん・わかめのみそ汁 じゃがいものみそ煮・ブロッコリーのごま酢和え バナナ	牛乳 チーズふラスク	牛乳 豚ひき肉 みそ かまぼこ 豆腐 わかめ チーズ	砂糖 米 バター ごま ふ じゃがいも	にんにく しょうが コーン ブロッコリー にんじん たまねぎ ねぎ バナナ パセリ	450 553	17.3 20.4	15.3 18.4
15 (木)	牛乳 さつまいも (鳴門金時)	きのこ牛丼・油揚げのみそ汁 はくさいのおひたし・オレンジ	牛乳 いちごマシュマロサンド 3〜5歳児：チーズ	牛乳 牛肉 豆腐 油揚げ わかめ みそ チーズ	米 こんにゃく 砂糖 マシュマロ ジャム クラッカー	たまねぎ しめじ ねぎ はくさい こまつな にんじん キャベツ オレンジ	510 639	15.1 19.7	18.8 25.4
16 (金)	牛乳 バナナ	ごはん・豆腐のすまし汁 中華風ローストチキン・にんじんしりしり りんご	牛乳 ヨーグルトムース	牛乳 鶏肉 ツナ 卵 豆腐 油揚げ わかめ ヨーグルト ゼラチン 生クリーム	米 ごま油 油 砂糖	たまねぎ しょうが にんにく にんじん にら えのきたけ ねぎ りんご みかん	479 591	23.6 30.9	15.6 19.5
19 (月)	牛乳 ぶどう	ごはん・鶏の中華スープ 八宝菜・しゅうまい もも	牛乳 ごまだんご	牛乳 豚肉 かまぼこ しゅうまい 鶏肉 あずき 焼のり	米 油 でんぶん 砂糖 ごま もち米	エリンギ 乾しいたけ にんじん たまねぎ はくさい ピーマン えのきたけ こまつな ねぎ もも	462 582	16.2 20.6	12.4 15.0
20 (火)	牛乳 さつまいも (紅はるか)	ごはん・和風チャウダー 鶏からあげのり風味・トマトサラダ なしゼリー	麦茶 かぼちゃのおばけパン 3〜5歳児：チーズ	牛乳 鶏肉 青のり みそ 豆乳 チーズ	米 でんぶん 油 ドレッシング 米粉 砂糖 純ココア ゼリー さつまいも	しょうが にんじん もやし トマト だいこん ごぼう かぼちゃ キャベツ	522 627	16.0 20.1	13.6 16.8
21 (水)	牛乳 ヨーグルト	ごはん・きのこのみそ汁 豚肉の柳川風煮・じゃがいものツナマヨ和え オレンジ	牛乳 豆乳プリン	牛乳 豚肉 豆腐 卵 ツナ 厚揚げ みそ 豆乳 ゼラチン	砂糖 米 じゃがいも こんにゃく 油 ノンエッグマヨネーズ	ごぼう にんじん たまねぎ グリンピース さやいんげん 乾しいたけ えのきたけ ねぎ オレンジ もも みかん	501 634	21.6 26.6	17.2 21.1
22 (木)	牛乳 バナナ	ごはん・コンボータージュ さけのフライ・ハリハリサラダ もも	牛乳 五平餅 3〜5歳児：チーズ	牛乳 さけ ハム かつお節 乳飲料 みそ チーズ	米 米粉 パン粉 油 砂糖 じゃがいも バター	ピーマン 干しだいこん きゅうり トマト コーン たまねぎ にんじん パセリ もも	524 717	18.7 23.5	11.6 19.9
23 (金)	牛乳 さつまいも (鳴門金時)	ごはん・豚汁 厚焼き卵・ほうれんそうのごま和え オレンジ	牛乳 カナッペ	牛乳 卵 豚肉 かまぼこ みそ 生クリーム	米 砂糖 油 こんにゃく クラッカー さつまいも	ほうれんそう にんじん しめじ ごぼう ねぎ オレンジ みかん	523 641	16.3 20.3	18.3 23.3
26 (月)	牛乳 ぶどう	ごはん・なすのみそ汁 BBQ味チキン・きゅうりののり和え もも	牛乳 玄米フレーク	牛乳 鶏肉 油揚げ 焼のり 豆腐 みそ	米 小麦粉 油 砂糖 ごま油 ごま 玄米フレーク ウエハース バター マシュマロ	たまねぎ にんにく パセリ きゅうり もやし にんじん なす ねぎ もも	480 607	19.8 25.7	14.0 17.2
27 (火)	牛乳 ヨーグルト	ごはん・じゃがいものみそ汁 魚のコンボタ焼き・爽やかににんじんサラダ りんご	牛乳 スコーン 3〜5歳児：チーズ	牛乳 白身魚 チーズ みそ	砂糖 米 米粉 油 バター じゃがいも ホットケーキ粉 ジャム	コーン にんじん パセリ こまつな たまねぎ ねぎ りんご	418 586	10.8 19.7	12.6 18.9
28 (水)	牛乳 さつまいも (紅はるか)	いのちらし寿司・たまねぎのみそ汁 いわしのうめ煮・ブロッコリーのおかか和え オレンジ	牛乳 あんチーズ蒸しパン	牛乳 いんげんめ 卵 かつお節 いわし 豆腐 油揚げ みそ 乳飲料 チーズ あずき 肉団子	米 砂糖 こんにゃく 蒸しパン粉	にんじん ごぼう さやえんどう ブロッコリー コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ オレンジ	557 649	23.6 27.4	15.2 16.8
29 (木)	牛乳 ぶどう	秋のさけごはん・こまつなと豆腐のみそ汁 肉団子・クリームコーンポテトサラダ もも	牛乳 せんべい 3〜5歳児：チーズ	牛乳 さけ 油揚げ ヨーグルト 豆腐 みそ チーズ	米 砂糖 じゃがいも	ごぼう にんじん 乾しいたけ しめじ こまつな グリンピース コーン たまねぎ えのきたけ ねぎ もも	407 512	13.8 18.1	11.2 14.3
30 (金)	牛乳 バナナ	おばけカレーライス 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 3〜5歳児：チーズ	ちくわ 豚ひき肉 わかめ 油揚げ 生クリーム チーズ	米 さつまいも 油 砂糖 ごま ゼリー バター	グリンピース たまねぎ にんじん こまつな しめじ りんご キャベツ 野菜ジュース かぼちゃ	516 646	10.2 11.8	14.5 18.1

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	カルウム	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	mg	μg R E	mg	mg	mg	g	g
1～2	基準量	431	14.7 ～ 22.5	10.0 ～ 15.0	-	213	2.0	173	0.18	0.25	16	2.6	1.3
	給与栄養量	489	17.5	15.3	-	264	2.0	211	0.26	0.39	35	5.7	1.6
3～6	基準量	573	19.6 ～ 30.1	13.4 ～ 20.1	727	288	2.5	230	0.23	0.37	18	3.7	1.6
	給与栄養量	610	22.4	19.3	905	296	2.6	273	0.32	0.43	40	7.6	2.3



2日（金）豆腐のおこのみやし



10月2日は「豆（10）腐（2）の日」です。1993年に日本豆腐協会により制定されました。
豆腐（とうふ）は、大豆の搾り汁（豆乳）を凝固剤（にがり・その他）によって固めた加工食品である。東アジアと東南アジアの広範な地域で古くから食されている大豆加工食品であり、とりわけアジアなどでは日常的に食されています。

28日（水）いのちらし寿司



旧暦10月の亥の日に収穫への感謝や豊作を祈って神様に供えたり食べたりする、徳島県の郷土料理「かきまぜ（ばら寿司）」の特別な呼び方です。金時豆や季節の貝材を混ぜ込むのが特徴で、来年の豊作を願って梅の八分目はどまで盛る風習があります。

30日（金）おばけカレーライス かぼちゃクリームサンド

ハロウィンのランタンといえばカボチャを想像しますが、はじめはカブをくりぬいて作っていたんだとか。
その後アメリカでカブがなかったためカボチャで作られるようになり、全世界に広まったそうです。

