



# 10月給食予定献立表



第2の我が家  
フレンドランド

日	曜	1歳～5歳児共通献立					1・2歳児	
		主食	汁物	主菜	副菜	午後おやつ	午前おやつ	
1	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
2	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
3	木	ごはん	ほうれん草と 小揚げのみそ汁	豚肉のしょうが焼き (玉ねぎソテー付)	南瓜といんげんの含煮	きゅうりと カニカマの酢の物	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
4	金	卵とじそうめん		ささみの中華風天ぷら	ブロッコリーとトマトの サラダ	煮豆(金時)	焼き芋	フルーツ 牛乳
5	土	ごはん	キャベツと人参の みそ汁	さんまの塩焼き	厚揚げと 小松菜の煮浸し	蒸しさつま芋	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
7	月	ごはん	チンゲン菜と わかめのみそ汁	肉じゃが	かに玉の銀あん	ほうれん草のごま和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
8	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
9	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
10	木	ごはん	豆腐と長ネギの みそ汁	とりひき肉と なめ茸のごまつくね	五目納豆	小松菜のおかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
11	金	塩野菜ラーメン		ささみのから揚げ	南瓜のソテー	フルーツ	きなこ カップケーキ	フルーツ 牛乳
12	土	ごはん	ほうれん草と 人参のみそ汁	煮魚(カレイ)	しめじと卵の オイスター炒め	キャベツと きゅうりの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	月	スポーツの日						
15	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
16	水	ごはん	大根と小揚げの みそ汁	豚肉のすき焼き風煮	スパニッシュオムレツ	ブロッコリーの もずく和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
17	木	ごはん	白菜と春雨の スープ	鮭の焼き漬け (人参しりしり付)	麻婆大根	ほうれん草と もやしのナムル	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
18	金	かしわうどん		ミートボール	さつま芋と 厚揚げの甘辛炒め	チーズ	バナナ ロール	フルーツ 牛乳
19	土	ごはん	ほうれん草と 卵のみそ汁	ほっけの照り焼き (さくら大根付)	しらすとキャベツの チヂミ	チンゲン菜と コーンのバターソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
21	月	ごはん	チンゲン菜と 厚揚げのみそ汁	チンジャオロース	小松菜と炒り卵の 和え物	キャベツと人参の なめ茸和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
22	火	親子丼	根菜スープ	*親子丼の具 (きゅうりの浅漬け付)	青のり長いもボール	南瓜サラダ	みかん ゼリー	フルーツ 牛乳
23	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
24	木	ごはん	えのき茸と 小松菜のみそ汁	鶏ムネ肉のクリーム煮	うの花炒り	茹ブロッコリー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
25	金	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
26	土	ごはん	ほうれん草と 玉ねぎのみそ汁	ポテトミートローフ	ひじきと天かまの含煮	きゅうりとしらすの ごま醤油和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
28	月	ごはん	キャベツと丸麩の みそ汁	タラのムニエル	炒り豆腐	塩昆布入りポテトサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
29	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
30	水	ごはん	小松菜と人参の みそ汁	ささみのごま焼き	大根と厚揚げの含煮	キャベツときゅうりの さわやかサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
31	木	ハロウィンカレー	トマトと卵の スープ	おばけウインナー	さつま芋と ブロッコリーのサラダ	フルーツ(柿)	パンブキン プリン	フルーツ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	499kcal	19.7g	17.5g

\*お弁当給食のカロリーは含まれておりません。

令和6年10月1日