



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	水	ごはん	わかめと 小揚げのみそ汁	豚肉のすき焼き風煮	南瓜のバターソテー	ほうれん草の なめ茸和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
2	木	ごはん	小松菜と丸麴の みそ汁	サバの塩焼き	麻婆豆腐	ブロッコリーと 人参の甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
3	金	お弁当給食						おやつ 牛乳
4	土	ごはん	キャベツと 人参のみそ汁	鶏モモ肉の卵とじ	さつま芋の甘煮	白菜のおかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
6	月	ごはん	大根と人参の みそ汁	タラのみそ漬け焼き	厚揚げの MIXベジあんかけ	小松菜のおひたし	スイート ポテト	フルーツ 牛乳
7	火	ごはん	小松菜と わかめのみそ汁	豚肉の生姜焼き	大豆の五目煮	きゅうりの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
8	水	お弁当給食						おやつ 牛乳
9	木	ごはん	ほうれん草と 卵のみそ汁	鶏肉じゃが	ネバネバ納豆小鉢	チンゲン菜と ベーコンのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
10	金	親子うどん		大根となるとかき揚げ	ウインナーの たまご巻き	フルーツ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
11	土	おにぎり (チーズおかか)	根菜スープ	鶏ひき肉の 豆腐ナゲット	トマト・フルーツ	ほうれん草と しらすの和風和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
13	月	スポーツの日						
14	火	お弁当給食						おやつ 牛乳
15	水	ごはん	大根と青ねぎの みそ汁	チンジャオロース	だし巻きたまご	ブロッコリーの ごま和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
16	木	ごはん	白菜と丸麴の みそ汁	鶏むね肉の カレークリーム煮	大根と厚揚げの含煮	チンゲン菜と もやしのナムル	ドーナツ	フルーツ 牛乳
17	金	醤油ラーメン		カレイの サクサク衣揚げ	南瓜の甘煮	煮豆（金時）	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
18	土	ごはん	小松菜と卵の みそ汁	豚肉と いんげんの甘酢ソテー	ひじきの五目煮	大根のツナマヨサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
20	月	ごはん	ほうれん草と 人参のみそ汁	タラの香味焼き	ウインナーの ケチャップソテー	きゅうりのおかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
21	火	お弁当給食						おやつ 牛乳
22	水	ごはん	豆腐と小揚げの みそ汁	鶏むね肉のピカタ	南瓜といんげんの含煮	カニカマと ブロッコリーの甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
23	木	ごはん	ほうれん草と 丸麴のみそ汁	鮭の漬け焼き	納豆そばろ	トマトと えのき茸のナムル風	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
24	金	きつねうどん		ささみの中華風天ぷら	ブロッコリーの おかか煮	煮豆（白花生）	みかん ゼリー	フルーツ 牛乳
25	土	ごはん	小松菜と人参の みそ汁	焼魚（ホッケ）	厚揚げの甘辛炒め	キャベツとコーンの フレンチサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
27	月	ごはん	キャベツと 人参のみそ汁	さんまのかば焼き （さくら大根付）	大根となるとの含煮	ほうれん草のおひたし	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
28	火	お弁当給食						おやつ 牛乳
29	水	お弁当給食						おやつ 牛乳
30	木	ごはん	キャベツと 高野豆腐のみそ汁	鮭のちゃんちゃん焼き	スパニッシュオムレツ	フルーツ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
31	金	ドライカレー	クリームコーン のスープ	エビフライ	*カレーの具 （フルーツ付）	ブロッコリーと さつま芋のマヨサラダ	南瓜 プリン	フルーツ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	483kcal	19.8g	14.4g

* お弁当給食のカロリーは含まれておりません

令和7年10月1日