



# 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
2	月	ごはん	大根と青ねぎのみそ汁	豚肉と野菜の甘味噌	卵豆腐のあんかけ	茹ブロッコリー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
3	火	ごはん	ほうれん草とわかめのみそ汁	鶏むね肉のキャロット焼き	うの花炒り	小松菜のなめ茸和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
4	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
5	木	ごはん	小松菜と人参のみそ汁	焼魚(ホッケ)(さくら大根付)	南瓜の甘煮	キャベツときゅうりのごま酢和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
6	金	わかめおにぎり	醤油ラーメン	鮭のザンギ風(トマト・レタス付)	ほうれん草のおかか和え	煮豆	焼芋	フルーツ 牛乳
7	土	ごはん	豆腐と卵のスープ	豚肉といんげんの甘酢ソテー	揚げじゃが芋と人参のごま風味	チンゲン菜としめじの中華和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
9	月	スポーツの日						
10	火	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
11	水	ごはん	キャベツと丸麩のみそ汁	回鍋肉	さつまいものレモン煮	白菜と人参の甘酢	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
12	木	ごはん	白菜とコーンのスープ	豆腐のまご揚げ	春雨のチャプチェ	ほうれん草と炒り卵の和え物	ミルクゼリー	フルーツ 牛乳
13	金	おにぎり(おかか)	かしわうどん	なるとと大根のかき揚げ	はんぺん入りたまご焼き	マカロニとウインナーのソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
14	土	ごはん	チンゲン菜と人参のみそ汁	焼魚(柳カレー)(ぎゅつり甘酢付)	小松菜と小揚げの煮浸し	ブロッコリーとトマトのチーズサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
16	月	ごはん	大根と小揚げのみそ汁	鶏モモステーキ(玉ねぎソース)	大豆の五目煮	小松菜のおかか和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
17	火	カレーライス	玉ねぎともずくのスープ	タラのフリッター(トマト・レタス付)	*カレーの具(フルーツ付)	ブロッコリーとひじきのフレンチサラダ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
18	水	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
19	木	ごはん	ほうれん草と人参のみそ汁	肉豆腐	スタミナ納豆	チンゲン菜のマヨソテー	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
20	金	BDプレートひじきごはん	コーンクリームスープ	エビとアボカドのフライ	大根と高野豆腐の含煮	さわやかサラダ	ケーキ	フルーツ 牛乳
21	土	ごはん	小松菜と卵のみそ汁	サバの焼漬け(人参しりしり付)	なすとピーマンの金平風	ごまさつま	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
23	月	ごはん	キャベツと人参のみそ汁	豚挽き肉とれんこんのハンバーグ	厚揚げとほうれん草の白和え風	きのこのしぐれ煮	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
24	火	ごはん	チンゲン菜と小揚げのみそ汁	鶏もも肉の卵とじ	茄子のチーズ焼き	ブロッコリーとコーンのみそドレ	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
25	水	ごはん	玉ねぎと大根のみそ汁	チンジャオロース	じゃが芋の煮っころがし	小松菜と人参の塩昆布和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
26	木	ごはん	じゃが芋とわかめのみそ汁	煮魚(カレー)(煮昆布付)	カルシウム春巻き	五色和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
27	金	お弁当給食					おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
28	土	ごはん	白菜とベーコンのスープ	鮭のあけぼのソース焼き	大学いも	きゅうりとわかめのごま醤油和え	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
30	月	ごはん	キャベツと小揚げのみそ汁	みそすき煮	南瓜のバターソテー	ほうれん草のおひたし	おやつ 牛乳	フルーツ 牛乳
31	火	ハロウィンエビピラフ	トマヤスープ	ナゲット・ウインナー(トマト・レタス付)	ブロッコリーとカニカマのサラダ	人参グラッセ	ハロウィンお菓子	フルーツ 牛乳



	熱量	たんぱく質	脂質
1～2歳児	383kcal	19.1g	10.1g
3～5歳児	441kcal	220g	12.3g

\*おやつ・牛乳は150kcal加算されます。  
\*お弁当給食のカロリーは含まれておりません。

令和5年10月1日