

令和6年10月分 給食予定献立表

3歳児以上児（全除去食表示用）

幼保連携型認定こども園 千代田幼稚園
静岡給食センター

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
1	火	昼食	ごはん		胚芽米			383 kcal
			肉じゃが	豚肉	じゃが芋 砂糖	人参 玉葱 蒟蒻 いんげん	醤油	11.7 g
			豆腐とキャベツのすまし汁	豆腐		キャベツ 葱	醤油 塩	7 g
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	バナナ蒸しパン	卵 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖 油	バナナ		110 kcal
2	水	昼食	ささみのたれかつ丼	鶏肉 卵	薄力粉 パン粉 油 砂糖		みりん 酒 醤油	388 kcal
			野菜の味噌汁	味噌		ほうれん草 もやし 人参		18 g
			バナナ			バナナ		8.2 g
			メロンパン風トースト	バター	食パン 砂糖 薄力粉 油			116 kcal
		おやつ						
3	木	昼食	バターロール		バターロール			487 kcal
			鶏肉のトマトソース	鶏肉	薄力粉 油 じゃが芋 砂糖	玉葱 人参 ブロッコリー トマト缶	コンソメ 塩 ケチャップ	20.8 g
			ツナマヨサラダ	ツナ	マヨネーズ	キャベツ 人参 胡瓜		19.1 g
			りんご					
		おやつ	ふかしさつま芋			さつま芋		80 kcal
4	金	昼食	五目ラーメン	豚肉 しんじょ	中華麺 ごま油	人参 筍 白菜 もやし 葱	鶏ガラ 醤油 塩	404 kcal
			花しゅうまい	豚肉 白はんぺん 豆腐	片栗粉 砂糖 焼売の皮	玉葱 生姜	塩 酒 醤油 こしょう	18.8 g
			たたき胡瓜		砂糖 ごま油	胡瓜	塩 酢 醤油	12.6 g
			みかん缶			みかん缶		67 kcal
		おやつ	チャーハンむすび	豚肉 竹輪	胚芽米 油	椎茸	鶏ガラ 醤油 酒 塩	143.0 kcal
5	土	昼食	ガパオ風ライス	鶏肉	砂糖	玉葱 ピーマン パプリカ	醤油 オイスターソース 塩 鶏ガラ	379 kcal
			もやしスープ	ベーコン		もやし 人参 ほうれん草	醤油 塩 コンソメ	17.7 g
			白桃缶			白桃缶		12.9 g
			豆乳プリンタルト				豆乳プリンタルト	90 kcal
		おやつ						
7	月	昼食	ごはん		胚芽米			422 kcal
			鯖の土佐漬け焼き	鯖 鯉節	砂糖	生姜	酢 みりん 醤油	13.5 g
			里芋と白菜の味噌汁	味噌		里芋 白菜 人参 葱		13.1 g
			フルーツヨーグルト	ヨーグルト	砂糖	みかん缶 バイン缶		
		おやつ	ココアクッキー	バター	薄力粉 砂糖	ココア		209.0 kcal
8	火	昼食	ごはん		胚芽米			385.0 kcal
			鶏肉のレモン和え	鶏肉	片栗粉 油 砂糖	レモン果汁	酒 醤油	15.0 g
			和風サラダ	わかめ しらす	油 砂糖	レタス 胡瓜	酢 醤油	9.6 g
			野菜汁		さつま芋	大根 人参 葱	塩	
		おやつ	野菜ジュースゼリー		野菜ジュース	ゼリーの素		45.0 kcal
9	水	昼食	五目うどん	豚肉	うどん	人参 白菜 しめじ 小松菜	塩 醤油 みりん	368.0 kcal
			ちくわの磯部揚げ	竹輪 青のり	薄力粉 油			15.6 g
			バナナ			バナナ		8.8 g
			ゆかりむすび		胚芽米		ゆかり	109 kcal
		おやつ						
10	木	昼食	ごはん		胚芽米			362.0 kcal
			豚肉とピーマンの細切り炒め	豚肉	油 じゃが芋 砂糖 片栗粉	筍 ピーマン パプリカ	酒 鶏ガラ 塩 醤油	10.3 g
			わかめスープ	わかめ	ビーフン ごま油	葱	鶏ガラ 醤油 塩	8.4 g
			バイン缶			バイン缶		
		おやつ	りんごケーキ	卵 バター 牛乳	ホットケーキミックス 砂糖	りんご		180 kcal
11	金	昼食	ミニ食パン		ミニ食パン			373 kcal
			コーンシチュー	鶏肉 牛乳	コーン コーン缶 油 じゃが芋	玉葱 人参 グリンピース	コンソメ 塩 シチューフレーク	12.3 g
			野菜サラダ		砂糖 油	トマト 胡瓜 キャベツ	酢 塩	11.6 g
			オレンジ			オレンジ		
		おやつ	牛乳	牛乳				67 kcal
		おやつ	塩むすび	昆布	胚芽米	塩		108 kcal
15	火	昼食	ごはん		胚芽米			379 kcal
			白身魚のごまみそ焼き	メルルーサ 味噌	砂糖 ごま		酒 みりん	16.5 g
			さつま芋とりんごのサラダ		さつま芋 油 オリーブオイル 砂糖	胡瓜 レタス りんご	酢 塩	7.3 g
			けんちん汁	鶏肉 豆腐		人参 大根 蒟蒻 葱	塩 醤油	
		おやつ	バナナマフィン	卵 牛乳 バター	ホットケーキミックス 砂糖	バナナ		155 kcal
16	水	昼食	ごはん		胚芽米			350 kcal
			栄養きんぴら	豚肉 黒はんぺん	油 ごま 砂糖	ごぼう 人参 蒟蒻 ピーマン	醤油 カレー粉	11.3 g
			油揚げともやしの味噌汁	油揚げ 味噌		もやし 葱		8.9 g
			柿			柿		
		おやつ	シュガートースト	バター	食パン グラニュー糖			102 kcal

日	曜日	区分	献立	赤色の食品	黄色の食品	緑の食品	その他 (調味料等)	エネルギー たんぱく質 脂質
				からだを作る	エネルギーになる	からだの調子を整える		
17	木	昼食	秋の山ごはん		胚芽米 粟	椎茸 しめじ 人参	醤油 塩	398 kcal
			里芋のうま煮	鶏肉	砂糖	人参 ごぼう 里芋 蒟蒻 グリンピース	醤油	14.7 g
			野菜の胡麻和え		砂糖 ごま	ほうれん草 キャベツ 人参	醤油	5.5 g
			りんご			りんご		
		おやつ	パンナコッタ苺ソース	牛乳 生クリーム	砂糖		アガー 苺ソース	169 kcal
18	金	昼食	ミニ食パン		ミニ食パン			520.0 kcal
			ミートローフ	豚肉 卵	コーン パン粉 油 砂糖	玉葱 人参 グリンピース	塩 ケチャップ ソース	19.7 g
			マカロニサラダ	ハム	マカロニ マヨネーズ	キャベツ 胡瓜		24.0 g
			かぼちゃのポタージュ	バター 牛乳 生クリーム		南瓜 玉葱	コンソメ	
			牛乳	牛乳				67 kcal
		おやつ	しらすむすび		胚芽米		しらすの素	110 kcal
19	土	昼食	焼うどん	豚肉 鰹節 青のり	うどん	人参 玉葱 キャベツ	醤油	380 kcal
			駿河汁	黒はんぺん 味噌		大根 人参 白菜 葱		12.6 g
			黄桃缶			黄桃缶		5.8 g
			ブルーベリータルト				ブルーベリータルト	90 kcal
		おやつ	ブルーベリータルト					
21	月	昼食	ごはん		胚芽米			452 kcal
			たらのコーンマヨネーズ	たら 粉チーズ	マヨネーズ コーン			19.3 g
			納豆チーズサラダ	納豆 チーズ ツナ	ごま ごま油	人参 胡瓜 レタス	酢 醤油	14.8 g
			さつま芋の味噌汁	味噌 油揚げ わかめ	さつま芋	椎茸		
			いちごフルーチェ	牛乳			フルーチェの素	37 kcal
		おやつ	いちごフルーチェ					
22	火	昼食	スパゲティナポリタン	ウインナー 粉チーズ	パスタ 油	玉葱 マッシュルーム ピーマン	塩 コンソメ ケチャップ ソース	315 kcal
			野菜とりんごのサラダ		油 砂糖	キャベツ レタス 胡瓜 りんご レモン果汁		10.5 g
			ココロスープ	ベーコン	コーン	大根 人参	コンソメ 塩	8.8 g
			五平餅風むすび	味噌	胚芽米 砂糖 ごま 油		酒	139 kcal
		おやつ	五平餅風むすび					
23	水	昼食	ごはん		胚芽米			401.0 kcal
			鮭のバター焼き	鮭 バター			塩 こしょう	14.9 g
			切り干し大根の含め煮	油揚げ	砂糖	切り干し大根 人参	醤油	8.6 g
			豚汁	豚肉 豆腐 味噌		ごぼう 人参 玉葱 葱		
			バナナ			バナナ		
		おやつ	豆腐ドーナツ	豆腐	ホットケーキミックス グラニュー糖 油		160 kcal	
24	木	昼食	ハヤシライス	牛肉	胚芽米 じゃが芋 油	人参 玉葱 セロリ グリンピース	コンソメ ハヤシフレーク デミグラス粉	487 kcal
			シルバーサラダ	ハム	春雨 コーン マヨネーズ 砂糖 ごま	胡瓜 人参	酢	13.3 g
			みかん缶			みかん缶		16.8 g
			ツナパン	ツナ 卵 牛乳	ホットケーキミックス マヨネーズ	玉葱 パセリ		152.0 kcal
		おやつ	ツナパン					
25	金	昼食	ごはん		胚芽米			368.0 kcal
			野菜入り卵焼き	卵 ツナ	砂糖	ほうれん草 人参	塩 コンソメ	12.4 g
			ハムと大根のマヨネーズ和え	ハム	マヨネーズ	胡瓜 大根		13.9 g
			オニオンスープ			玉葱 人参 パセリ	コンソメ 塩	
			牛乳	牛乳				67 kcal
		おやつ	お麩ラスク	バター	麩 砂糖 油		38 kcal	
26	土	昼食	豚丼	豚肉	胚芽米 砂糖	人参 玉葱	醤油	378 kcal
			わかめスープ	わかめ		もやし 葱	鶏ガラ 塩	12.4 g
			バナナ			バナナ		7.0 g
			もものタルト				もものタルト	90 kcal
		おやつ	もものタルト					
28	月	昼食	麻婆丼	豚肉 豆腐 味噌	胚芽米 油 片栗粉 砂糖	椎茸 人参 葱 ニンニク 生姜	オイスターソース 鶏ガラ	475 kcal
			パンサンデー	ハム 卵	春雨 ごま油 砂糖	キャベツ 胡瓜 人参	酢 醤油	13.1 g
			パイ缶					12.3 g
			マールカオ	牛乳 卵	ホットケーキミックス 黒砂糖 ごま油 油		醤油	148 kcal
		おやつ	マールカオ					
29	火	昼食	焼きそば	豚肉 鰹節 青のり	焼きそば麺 油	玉葱 人参 キャベツ もやし	ソース	364 kcal
			きのこスープ	ベーコン		しめじ えのき 青梗菜	醤油 塩 鶏ガラ	11.2 g
			バナナ			バナナ		10.6 g
		おやつ	きつねむすび	油揚げ	胚芽米 砂糖 ごま		醤油	146.0 kcal
30	水	昼食	ごはん		胚芽米			356 kcal
			鶏の味噌漬け焼き	鶏肉 味噌	砂糖	生姜	醤油 みりん 酒	16.1 g
			切り干し大根の胡麻マヨサラダ	ツナ	マヨネーズ ごま	切り干し大根 胡瓜 人参	醤油	10.1 g
			海苔スープ	海苔		葱	醤油 塩	
			オレンジゼリー		オレンジジュース		ゼリーの素	50 kcal
31	木	昼食	カレーライス	豚肉 スキムミルク	胚芽米 油	玉葱 人参 なす 蓮根	チャッペン カレーフレーク	516 kcal
			ココロサラダ	チーズ	さつま芋 マヨネーズ	南瓜 人参		13.8 g
			りんご			りんご		17.1 g
			ブルーベリージャムサンド		食パン		ジャム	71 kcal
		おやつ	ブルーベリージャムサンド					