

# 10月 予定献立表

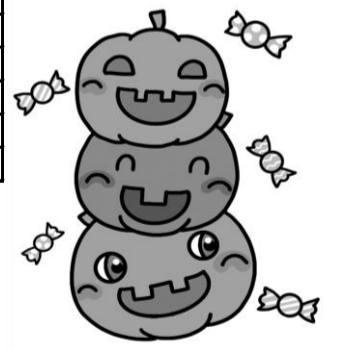
2024年9月26日  
横浜ナーサリー  
給食センター

日	曜日	昼食		午後おやつ	
				補食	
1	火	赤飯 鮭のみそ焼き 小松菜のおひたし 清汁 柿	米、もち米、小豆、塩、ごま 鮭、酒、みそ、砂糖、みりん、油 小松菜、人参、しょうゆ 玉ねぎ、白菜、しいたけ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 柿	クリームドーナツ 牛乳 おにぎり	ドーナツ、生クリーム 砂糖、みかん缶 牛乳 米、豚肉、人参、こんぶ 砂糖、しょうゆ、油、絹さや
2	水	豚たま丼 五目豆 みそスープ	米、豚肉、玉ねぎ、人参、みつば、かつおぶし、しょうゆ、砂糖、片栗粉、卵 大豆、つきこんにやく、人参、ひじき、鶏肉、しょうゆ、砂糖 油揚げ、玉ねぎ、塩、鶏がら、みそ	黒糖蒸しパン 牛乳 バナナ	小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳、黒砂糖、砂糖、油 牛乳 バナナ
3	木	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草の磯辺和え スープ りんご	米 木綿豆腐、豚ひき、玉ねぎ、人参、小ねぎ、豆乳、パン粉、塩、油、ケチャップ ほうれん草、人参、のり、しょうゆ 玉ねぎ、しめじ、鶏がら、塩 りんご	クリームチーズパン 牛乳 おにぎり	ロールパン、クリームチーズ 生クリーム、砂糖 牛乳 米、ごま、塩
4	金	ごはん カレー鶏 野菜炒め スープ バナナ	米 鶏肉、しょうゆ、砂糖、塩、カレー粉、油 きゃべつ、人参、ピーマン、塩、油 じゃがいも、玉ねぎ、ほうれん草、鶏がら、塩 バナナ	ミートソースパン 牛乳 柿	パン、油、豚ひき、人参 玉ねぎ、トマト缶、ケチャップ 塩、鶏がら、コーンスターチ 牛乳 柿
5	土	ごはん チンジャオロース サラダ みそ汁 ヨーグルト	米 豚肉、酒、玉ねぎ、ピーマン、たけのこ、エリンギ、塩、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 レタス、きゅうり、油、砂糖、酢、塩 かぼちゃ、人参、煮干し、こんぶ、みそ ヨーグルト	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
6	日				
7	月	パンプキンカレー コールスローサラダ スープ りんご	米、豚ひき、かぼちゃ、人参、玉ねぎ、りんご、小麦粉、バター、カレー粉、牛乳 ソース、塩、鶏がら、にんにく、油 きゃべつ、コーン缶、マヨドレ 玉ねぎ、わかめ、ハム、塩、鶏がら りんご	お菓子 牛乳 おにぎり	お菓子 牛乳 米、ごま、塩
8	火	ごはん ミートローフ 鶏肉ともやしの炒め みそスープ	米 豚ひき、人参、玉ねぎ、ひじき、豆乳、パン粉、塩、油、ソース、ケチャップ もやし、鶏肉、塩、油 大根、さつま揚げ、塩、鶏がら、みそ	フルーツポンチ 牛乳 おにぎり	牛乳、グラニュー糖、アガー バナナ、みかん缶 牛乳 米、ゆかり
9	水	ごはん 鮭のムニエル 大根のそぼろ煮 清汁 りんご	米 鮭、塩、小麦粉、油、チーズ、牛乳 大根、鶏ひき、酒、しょうゆ、砂糖、片栗粉 そうめん、ほうれん草、ねぎ、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 りんご	きな粉ふラスク 牛乳 バナナ	ふ、バター、油 グラニュー糖、きな粉 牛乳 バナナ
10	木	ロールパン さつまいもコロッケ トマト スープ 柿	ロールパン さつまいも、豚ひき、玉ねぎ、人参、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース トマト きゃべつ、玉ねぎ、パセリ、鶏がら、塩 柿	アップルゼリー クラッカー 牛乳 りんご	アップルゼリー クラッカー 牛乳 りんご
11	金	ごはん 八宝菜 納豆和え スープ バナナ	米 豚肉、酒、人参、白菜、ねぎ、たけのこ、塩、鶏がら、しょうゆ、片栗粉、油 納豆、ほうれん草、きゅうり、しょうゆ、かつおぶし 玉ねぎ、えのき、鶏がら、塩、しょうゆ、ごま油 バナナ	マーメイドケーキ 牛乳 りんご	ホットケーキミックス、牛乳、卵 マーメイドジャム、油 牛乳 りんご
12	土	ごはん オムレツ ひじきの中華サラダ みそ汁 ヨーグルト	米 卵、豚ひき、玉ねぎ、塩、バター、ケチャップ しらす、ベーコン、ひじき、きゅうり、きゃべつ、人参、しょうゆ、酢、砂糖 塩、ごま油 ふ、玉ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ ヨーグルト	お菓子 ウエハース 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳
13	日				
14	月	スポーツの日			
15	火	ハヤシライス 白菜のごま和え スープ	米、豚肉、酒、玉ねぎ、人参、じゃがいも、バター、小麦粉、鶏がら、ソース ケチャップ、塩、油 白菜、コーン缶、ごま、しょうゆ、砂糖 レタス、玉ねぎ、鶏がら、塩	フルーツパフェ 牛乳 柿	パイン缶、りんご、砂糖 生クリーム、コーンフレーク 牛乳 柿
16	水	ごはん 沖縄風天ぷら おひたし みそ汁 バナナ	米 めかじき、塩、しょうゆ、酒、にら、小麦粉、卵、油 人参、チンゲンサイ、しょうゆ 油揚げ、玉ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ バナナ	クラッカーサンド 牛乳 アップルゼリー	クラッカー、いちごジャム ブルーベリージャム 牛乳 アップルゼリー
17	木	ごはん 磯焼き もやしと小松菜の炒め スープ りんご	米 卵、鶏ひき、玉ねぎ、人参、ひじき、砂糖、しょうゆ、塩、油 もやし、小松菜、しょうゆ、油 豆腐、小ねぎ、わかめ、鶏がら、しょうゆ、塩、ごま油 りんご	いももち 牛乳 おにぎり	じゃがいも、塩、片栗粉 油、青のり、しょうゆ 牛乳 米、ごま、塩
18	金	バターロール 鶏の照り焼き トマト クラムチャウダー 柿	バターロール 鶏肉、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、みりん、油 トマト 豚肉、酒、人参、玉ねぎ、コーンクリーム缶、あさり缶、バター、小麦粉、牛乳 塩、鶏がら、パセリ、油 柿	チャーハン 牛乳 バナナ	米、鶏ひき、人参、玉ねぎ 塩、鶏がら、しょうゆ、油 牛乳 バナナ

19	土	あんかけ焼きそば 中華きゅうり みそ汁 ヨーグルト	焼きそば、油、豚肉、酒、白菜、もやし、人参、豆苗、なると、しょうゆ、塩 鶏がら、片栗粉 きゅうり、酢、しょうゆ、砂糖、ごま油 里いも、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ ヨーグルト	焼いも 牛乳	さつまいも 牛乳
20	日				
21	月	ごはん 豚肉と春雨の炒め 大豆とじゃこの炒り煮 みそ汁 りんご	米 豚肉、人参、玉ねぎ、小松菜、春雨、しょうゆ、塩、油 大豆、ちりめんじゃこ、ごま、しょうゆ、砂糖、酒、油 大根、ねぎ、こんぶ、煮干し、みそ りんご	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳 おにぎり	ぶどうゼリー ウエハース 牛乳 米、ゆかり
22	火	切干大根ごはん もやしチャンプルー トマト みそ汁	米、切干大根、人参、しらす、しょうゆ、砂糖、かつおぶし 豚肉、酒、もやし、玉ねぎ、人参、しょうゆ、塩、鶏がら、木綿豆腐、卵、油 トマト 玉ねぎ、凍り豆腐、煮干し、こんぶ、みそ	栗きんとん 牛乳 バナナ	さつまいも、栗の甘露煮 砂糖 牛乳 バナナ
23	水	ごはん 鶏のから揚げ きゃべつのサラダ スープ バナナ	米 鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、油 きゃべつ、きゅうり、油、砂糖、酢、塩 かぶ、人参、鶏がら、塩 バナナ	お菓子 牛乳 おにぎり	お菓子 牛乳 米、わかめふりかけ、ごま
24	木	ごはん 鮭のごまヨ焼き チンゲンサイの炒め 清汁 りんご	米 鮭、塩、小麦粉、油、玉ねぎ、マヨドレ、ごま、粉チーズ チンゲンサイ、もやし、塩、油 白菜、人参、油揚げ、かつおぶし、こんぶ、塩、しょうゆ りんご	マカロニ安倍川 牛乳 アップルゼリー	マカロニ、バター、砂糖 きな粉 牛乳 アップルゼリー
25	金	ごはん プルコギ さつまいもの甘煮 スープ 柿	米 牛肉、人参、玉ねぎ、もやし、にら、にんにく、ごま、酒、砂糖、しょうゆ、ごま油 さつまいも、砂糖、しょうゆ 鶏肉、玉ねぎ、レタス、鶏がら、塩 柿	フレンチトースト 牛乳 みかん	食パン、牛乳、卵、砂糖 バター、りんごジャム 牛乳 みかん
26	土	ツナスパゲティー かぼちゃのソテー スープ ヨーグルト	スパゲティー、ツナ缶、玉ねぎ、人参、トマト缶、ケチャップ、ソース、塩 コーンスターチ、油 かぼちゃ、塩、油 玉ねぎ、セロリ、鶏肉、鶏がら、塩 ヨーグルト	お菓子 ウエハース 牛乳	お菓子 ウエハース 牛乳
27	日				
28	月	ごはん じゃがいものそばろ煮 春雨サラダ 清汁	米 豚ひき、酒、じゃがいも、玉ねぎ、しょうゆ、砂糖、塩、かつおぶし 春雨、きゅうり、人参、ハム、しょうゆ、酢、砂糖、油、ごま チンゲンサイ、玉ねぎ、しょうゆ、塩、こんぶ、かつおぶし	みそ蒸しパン 牛乳 おにぎり	小麦粉、ベーキングパウダー 豆乳、砂糖、みそ、油 牛乳 米、ごま、塩
29	火	磯ごはん しょうが焼き かぼちゃの煮物 みそスープ バナナ	米、ひじき、人参、鶏ひき、かつおぶし、砂糖、しょうゆ 豚肉、しょうが、玉ねぎ、セロリ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、油 かぼちゃ、しょうゆ、砂糖 豆腐、えのき、塩、鶏がら、みそ バナナ	ジャムサンド 牛乳 りんご	食パン、いちごジャム 牛乳 りんご
30	水	ロールパン 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ スープ みかん	ロールパン 鶏肉、トマト缶、玉ねぎ、きゃべつ、塩、鶏がら、油 マカロニ、きゅうり、人参、チーズ、マヨドレ、砂糖、酢 玉ねぎ、かぼちゃ、塩、鶏がら みかん	じゃこおにぎり 牛乳 ぶどうゼリー	米、ちりめんじゃこ、小松菜 ごま、しょうゆ、砂糖 牛乳 ぶどうゼリー
31	木	ごはん あやめ：おにぎり めかじきの香り揚げ ほうれん草のおひたし 清汁 りんご	米 米、のり、ゆかり めかじき、塩、青のり、小麦粉、卵、油 人参、ほうれん草、しょうゆ 玉ねぎ、しめじ、そうめん、かつおぶし、こんぶ、しょうゆ、塩 りんご	ハロウィंकッキー 牛乳 おにぎり	小麦粉、バター、グラニュー糖 卵、ベーキングパウダー 牛乳 米、ゆかり

☆乳児・午前おやつ  
 月曜日：牛乳  
 火曜日：クラッカー、麦茶  
 水曜日：ヨーグルト、麦茶  
 木曜日：牛乳  
 金曜日：ヨーグルトドリンク  
 土曜日：野菜とりんごのジュース  
 10/12・26（土）：乳酸菌飲料

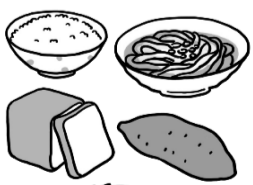
☆10月の予定給与栄養量（1人1日当たり）☆		
	乳児	幼児
エネルギー	489kcal	541kcal
たんぱく質	18.9g	20.5g
脂質	14.1g	15.7g
カルシウム	280mg	244mg
鉄分	2.1mg	2.0mg
塩分	1.5g	1.7g



- ・献立は仕入れの都合により、変更することがあります。
- ・昼食、補食に麦茶がつきます。
- ・午後おやつ時、飲み物がなしの時に麦茶がつきます。

## 食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

**黄のグループ**  
 たんぱく質・炭水化物・脂肪



**パワーアップ!**  
 (おもにエネルギーになる)

**赤のグループ**  
 たんぱく質・無機質(カルシウム)



**丈夫な体!**  
 (おもに体をつくる)

**緑のグループ**  
 ビタミン(A・C)



**元気でニコニコ!**  
 (おもに体の調子を整える)

※無機質は「ミネラル」ともいい、カルシウムのほかにも鉄やナトリウム(食塩)マグネシウムなどいくつかの種類があり、働きも異なります。カルシウムは丈夫な骨や歯を作るために欠かせない栄養素です。