

給食予定献立表(3つの食品群) 2023年10月

寝屋川市こども部保育課

日	曜日	献立名	さいりょう				その他	おやつ
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ 力や体温となるもの			
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類			
2	月	ごはん クリームシチュー まっくろくろすけサラダ	鶏肉,成分無調整豆乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰) 乾ひじき,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン 青ピーマン	精白米 じゃがいも(生),油,片栗粉 砂糖,ごま油	塩,こしょう,顆粒コンソメ シチュールク※永谷園A-Label しょうゆ,酢	牛乳 りんご (1/6個) さっぱり塩味	
3	火	ごはん ポークビーンズ きのこスープ	だいず(国産 黄大豆ゆで),豚肉	干しいたけ,たまねぎ えのきたけ(生),しめじ,小松菜	精白米 砂糖,油	トマトケチャップ,塩,しょうゆ 顆粒コンソメ水 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 オレンジ蒸しパン 揚げせんべい(1枚)	
4	水	ごはん 白身魚の味噌焼き キャベツのゴマ和え スープ	白身魚(生) 木綿豆腐,煮干し	キャベツ,にんじん わかめ(生)	精白米 砂糖,ごま(乾) ごま(乾),砂糖	酒,赤みそ しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 バナナ(1/3本) ぱりんこ	
5	木	夕焼けごはん 鶏肉と野菜の味噌炒め わかめときのこのすまし汁	鶏肉 煮干し	にんじん キャベツ,青ピーマン,にんじん,もやし,たまねぎ わかめ(生),えのきたけ(生)	精白米 油,砂糖	塩 赤みそ,しょうゆ,みりん,酒 しょうゆ,塩	牛乳 コロコロ羊ケーキ 減塩ハッピーターン(1枚)	
6	金	ごはん 鶏肉のから揚げ ドレッシングサラダ 味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し	キャベツ,にんじん,きゅうり キャベツ,わかめ(生),たまねぎ	精白米 片栗粉,油	酒,しょうゆ フレンチドレッシング(白)※卵抜き 白みそ,赤みそ	牛乳 ゼリー いもけんぴ	
7	土	ごはん 五目ビーフン 玉ねぎのすまし汁	豚肉,煮干し 煮干し	キャベツ,たまねぎ,にんじん,青ピーマン 干しいたけ たまねぎ,にんじん,青ねぎ	精白米 ビーフン,油	水,しょうゆ,塩 しょうゆ,塩	牛乳 みかん缶 新潟仕込み	
10	火	ごはん チャブチエ 豆腐と野菜のスープ	牛肉 木綿豆腐	にんじん,青ピーマン,生しいたけ,たけのこ(ゆで) たまねぎ,にんじん,キャベツ	精白米 はるさめ(乾),ごま油,ごま(乾),砂糖	しょうゆ,塩 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 ふかし芋 減塩ハッピーターン(1枚)	
11	水	ごはん 五目大豆煮 野菜味噌汁	だいず(国産 黄大豆ゆで),豚肉,煮干し 煮干し	こんにやく,にんじん,ごぼう,干しいたけ わかめ(生),キャベツ,たまねぎ,にんじん	精白米 砂糖	しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 柿(1/6個) ぼたぼた焼き	
12	木	ごはん 肉じゃが 野菜のすまし汁	牛肉,煮干し 煮干し	たまねぎ,にんじん,三度豆,糸こんにやく キャベツ,たまねぎ,にんじん,わかめ(生) 青ねぎ	精白米 油,じゃがいも(生),砂糖	しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 いそりりこ バナナ(1/3本) 星たべよ	
13	金	ごはん 豚肉の南蛮漬け もやしと人参のお浸し 味噌汁	豚肉 1枚=60g 木綿豆腐,煮干し	しょうが,青ねぎ もやし,にんじん 白菜,青ねぎ	精白米 片栗粉,油,砂糖 砂糖	酒,酢,しょうゆ,水 しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 梨(1/6個) はとむぎおこし	
14	土	ごはん 中華あん(丼) 玉葱とわかめのスープ	豚肉	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,キャベツ 青ピーマン,ホールコーン たまねぎ,わかめ(生),にんじん	精白米 ごま油,片栗粉	水,顆粒コンソメ,しょうゆ,塩 顆粒コンソメ,しょうゆ	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
16	月	ごはん クリームシチュー まっくろくろすけサラダ	鶏肉,成分無調整豆乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰) 乾ひじき,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン 青ピーマン	精白米 じゃがいも(生),油,片栗粉 砂糖,ごま油	塩,こしょう,顆粒コンソメ シチュールク※永谷園A-Label しょうゆ,酢	牛乳 りんご (1/6個) さっぱり塩味	
17	火	ごはん ポークビーンズ きのこスープ	だいず(国産 黄大豆ゆで),豚肉	干しいたけ,たまねぎ えのきたけ(生),しめじ,小松菜	精白米 砂糖,油	トマトケチャップ,塩,しょうゆ 顆粒コンソメ水 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 オレンジ蒸しパン 揚げせんべい(1枚)	
18	水	ごはん 白身魚の味噌焼き キャベツのゴマ和え スープ	白身魚(生) 木綿豆腐,煮干し	キャベツ,にんじん わかめ(生)	精白米 砂糖,ごま(乾) ごま(乾),砂糖	酒,赤みそ しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 バナナ(1/3本) ぱりんこ	
19	木	さつま芋ごはん 鶏の炭焼き キャベツのお浸し 味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 木綿豆腐,煮干し	キャベツ,にんじん たまねぎ,青ねぎ	精白米,さつまいも 砂糖 砂糖	塩 酒,しょうゆ しょうゆ 白みそ,赤みそ	牛乳 とうふブラウニー こんぷ	
20	金	ごはん 鶏肉のから揚げ ドレッシングサラダ 味噌汁	鶏肉(皮付)1枚=60g 煮干し	キャベツ,にんじん,きゅうり キャベツ,わかめ(生),たまねぎ	精白米 片栗粉,油	酒,しょうゆ フレンチドレッシング(白)※卵抜き 白みそ,赤みそ	牛乳 ゼリー いもけんぴ	
21	土	ごはん 五目ビーフン 玉ねぎのすまし汁	豚肉,煮干し 煮干し	キャベツ,たまねぎ,にんじん,青ピーマン 干しいたけ たまねぎ,にんじん,青ねぎ	精白米 ビーフン,油	水,しょうゆ,塩 しょうゆ,塩	牛乳 みかん缶 新潟仕込み	
23	月	ごはん カレー 切干大根のサラダ	牛肉	にんじん,たまねぎ 切干しいたけ,にんじん,きゅうり,チンゲン菜	精白米 じゃがいも(生),片栗粉,油 ごま(乾),油,ごま油,砂糖	ウスターソース,カレールク※永谷園A-Label 酢,しょうゆ,塩	牛乳 りんご (1/6個) おこぼん棒	
24	火	ごはん チャブチエ 豆腐と野菜のスープ	牛肉 木綿豆腐	にんじん,青ピーマン,生しいたけ,たけのこ(ゆで) たまねぎ,にんじん,キャベツ	精白米 はるさめ(乾),ごま油,ごま(乾),砂糖	しょうゆ,塩 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 ふかし芋 減塩ハッピーターン(1枚)	
25	水	ごはん 五目大豆煮 野菜味噌汁	だいず(国産 黄大豆ゆで),豚肉,煮干し 煮干し	こんにやく,にんじん,ごぼう,干しいたけ わかめ(生),キャベツ,たまねぎ,にんじん	精白米 砂糖	しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 柿(1/6個) ぼたぼた焼き	
26	木	ごはん 肉じゃが 野菜のすまし汁	牛肉,煮干し 煮干し	たまねぎ,にんじん,三度豆,糸こんにやく キャベツ,たまねぎ,にんじん,わかめ(生) 青ねぎ	精白米 油,じゃがいも(生),砂糖	しょうゆ しょうゆ,塩	牛乳 いそりりこ バナナ(1/3本) 星たべよ	
27	金	ごはん 豚肉の南蛮漬け もやしと人参のお浸し 味噌汁	豚肉 1枚=60g 木綿豆腐,煮干し	しょうが,青ねぎ もやし,にんじん 白菜,青ねぎ	精白米 片栗粉,油,砂糖 砂糖	酒,酢,しょうゆ,水 しょうゆ 赤みそ,白みそ	牛乳 梨(1/6個) はとむぎおこし	
28	土	ごはん 中華あん(丼) 玉葱とわかめのスープ	豚肉	たまねぎ,にんじん,干しいたけ,キャベツ 青ピーマン,ホールコーン たまねぎ,わかめ(生),にんじん	精白米 ごま油,片栗粉	水,顆粒コンソメ,しょうゆ,塩 顆粒コンソメ,しょうゆ	牛乳 ゼリー ソフトサラダ(2枚/袋)	
30	月	ごはん クリームシチュー まっくろくろすけサラダ	鶏肉,成分無調整豆乳	たまねぎ,にんじん,マッシュルーム(水煮缶詰) 乾ひじき,キャベツ,きゅうり,赤ピーマン 青ピーマン	精白米 じゃがいも(生),油,片栗粉 砂糖,ごま油	塩,こしょう,顆粒コンソメ シチュールク※永谷園A-Label しょうゆ,酢	牛乳 りんご (1/6個) さっぱり塩味	
31	火	ごはん ポークビーンズ きのこスープ	だいず(国産 黄大豆ゆで),豚肉	干しいたけ,たまねぎ えのきたけ(生),しめじ,小松菜	精白米 砂糖,油	トマトケチャップ,塩,しょうゆ 顆粒コンソメ水 顆粒コンソメ,塩,しょうゆ	牛乳 オレンジ蒸しパン 揚げせんべい(1枚)	

献立種類	3歳以上					3歳未満				
	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄	エネルギー	蛋白質	脂質	カルシウム	鉄
	平均栄養価	577 kcal	20.6 g	15.7 g	259 mg	2.5 mg	484 kcal	17.6 g	13.8 g	230 mg