

# 10月献立表

日曜	献立名	食			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
		主な材料名					1歳児~(kcal)	
		からだをつくるもの	力や熱になるもの	体の調子をよくするもの			蛋白質(g)	
							食塩相当(g)	
				0~2歳	3~5歳			
1月	ハヤシライス マカロニサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し 牛肉	米 しょう油 ぶどうゼリー マネズミ油	ケルビース きゅうり たまねぎ にんじん	チーズ	ミルクココア せんべい	511 20.8 1.9	608 23.6 2.3
2火	ごはん 焼き魚(鯖) 筑前煮 味噌汁 果物(柿)	油揚げ 塩さば 鶏肉	米 上白糖 しょう油 みりん	いんげん ごぼう 大根 たけのこ にんじん ねぎ 柿 乾しいたけ	ジュース	牛乳 豆腐ドーナツ	579 23.9 1.6	643 26.7 2.2
3水	ミートスパゲティ ゆで野菜サラダ 果物(オレンジ) 小魚	いわし煮干し 合挽き肉	卵 ケチャ じゃがいも しょう油 みりん ゴマドレッシング	ケルビース たまねぎ にんじん にんにく ブロッコリー オレンジ トマト チョップ	ヨーグルト	お茶 おにぎり(ゆかり)	435 17.2 1.2	503 19.3 1.6
4木	ごはん 豚肉じゃが 小松菜のツナ和え 味噌汁 小魚	いわし煮干し かつお 豚肉	焼きふ 米 じゃがいも はるさめ 上白糖 しょう油 みりん マネズミ	しらたき ケルビース こまつな たまねぎ にんじん こねぎ わかめ	お茶 ポーション	☆フルーツヨーグルト	396 13.5 1.5	473 16.8 1.9
5金	マーボー丼 春雨サラダ ワカメ スープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 豚ミンチ 卵	米 片栗粉 はるさめ 上白糖 白ごま しょう油	きゅうり しょうが たまねぎ にんにく にんにく もやし わかめ トマトチップ	お茶 ソフトせんべい	ヤクルト クッキー	432 13.7 1.3	512 16.7 1.5
6土	☆運動会☆ (ジュース)							
8月	体育の日							
9火	☆粉河保育園と合同メニュー☆ 鶏ときのこのあんかけうどん シュウマイ 付(ブロッコリー)ゼリー 小魚	いわし煮干し 鶏肉 しゅうまい	うどん みりん りんごゼリー	にんじん こねぎ ブロッコリー ぶなしめじ ましたけ	お茶 ウエハース	牛乳 ☆バナナ	512 17.9 2	572 21.6 2.4
10水	チキンライス 三色サラダ 果物 (バナナ) 小魚	いわし煮干し 鶏肉	米 上白糖 ごま油 しょう油	ケルビース きゅうり たまねぎ にんじん もやし バナナ トマトチップ	ヨーグルト	お茶 ☆たご焼き	460 16.2 1.7	524 17.7 2
11木	☆遠足☆				ジュース	お茶 お菓子		
12金	ごはん 豚肉と厚揚げの煮物 ほうれん草とキャベツのゴマ和え 味噌汁 小魚	木綿豆腐 生揚げ いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 白ごま しょう油	キャベツ にんじん こねぎ ほうれんそう わかめ	チーズ	ジュース クッキー	401 18.4 1.8	449 19.9 1.8
13土	ジュース パン							
15月	ロールパン 秋野菜グラタン キャベツとツナのサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し かつお 鶏肉 牛乳 チーズ	薄力粉 ロールパン マネズミ さつまいも パター 国産 りんごゼリー マネズミ	かぼちゃ キャベツ たまねぎ にんじん ぶなしめじ	ジュース	お茶 おにぎり(わかめ)	507 17.9 1.9	613 22.9 2.5
16火	ごはん 豚カツ ひじきサラダ 味噌汁 小魚	いわし煮干し 豚カツ 鶏ささみ	米 さつまいも 上白糖 白ごま しょう油	きゅうり こまつな 大根 にんじん こねぎ ほしひじき トマトチップ	果物(バナナ)	牛乳 ☆ジャムロールサンド	502 23.0 1.6	593 28.3 2
17水	かやくうどん エビかきあげ 果物 (オレンジ) 小魚	油揚げ いわし煮干し むきえび 鶏肉	薄力粉 うどん さつまいも しょう油 みりん	たまねぎ にんじん こねぎ ほうれんそう れんげい しいたけ	お茶 クッキー	牛乳 ☆ビザトースト	474 19.4 1.8	549 23.8 2.4
18木	さつまいもごはん 焼き魚(鮭) 高野豆腐煮 味噌汁	いんげん 油揚げ 凍り豆腐 鮭	米 さつまいも 上白糖	キャベツ にんじん こねぎ 乾しいたけ	牛乳	ミルクココア クッキー	466 23.5 1.7	515 26.1 2
19金	三色丼(麦ごはん) 切干大根の中華風サラダ 味噌汁 小魚	いわし煮干し 鶏ミンチ 卵	押麦 米 じゃがいも 上白糖 ごま油 しょう油	さいいんげん きゅうり 切干し 大根 たまねぎ にんじん こねぎ	お茶 ビスケット	お茶 クッキー	422 16.7 1.6	493 20.4 2
20土	ジュース パン							
22月	ごはん 牛肉とごぼう煮 キャベツのごま酢あえ 味噌汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ 牛肉 チーズ	米 上白糖 白ごま みりん	しらたき キャベツ ごぼう にんじん 葉ねぎ わかめ	ジュース	☆朝食レシビ☆ 牛乳 ☆ほうれん草のケーキ	549 18.3 1.4	643 22.9 1.7
23火	ごはん 豚肉と大根の旨煮 キャベツときゅうりの塩昆布和え 豆乳味噌汁 小魚	油揚げ 豆乳 いわし煮干し 豚肉	米 上白糖 みりん	かぼちゃ キャベツ きゅうり 大根 にんじん 塩昆布	お茶 ソフトせんべい	牛乳 ☆モチモチチーズパン	432 20.0 1.7	526 24.9 2
24水	カレーライス ミックスサラダ 果物(バナナ) チーズ	かつお 牛肉 チーズ	米 じゃがいも 上白糖 しょう油 バター カレー	きゅうり たまねぎ にんじん れんげい バナナ	牛乳	お茶 やきいも	496 13.8 1.4	553 14.0 1.6
25木	☆お誕生日会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ カレー風味の野菜 スープ	バナナ 鶏肉 卵 チーズ	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 しょう油 マネズミ ふりかけ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく パセリ	お茶 ポーション	牛乳 ケーキ	692 18.6 1.4	855 23.4 1.8
26金	みそラーメン かぼちゃの煮物 果物(リンゴ) 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ	中華めん 上白糖 みりん	かぼちゃ スイートポーション にんじん にんにく こねぎ ほうれんそう もやし りんご	ヨーグルト	3歳児以上 ジョア 3歳児未満 ヤクルト パウダーケーキ	328 14.4 1.3	490 20.1 1.5
27土	ジュース パン							
29月	ロールパン 秋野菜クリームシチュー ひじきと枝豆のサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン しょう油 クリーム シチュー	えだまめ かぼちゃ たまねぎ しょうが スイートポーション にんじん もやし バナナ ぶなしめじ ほしひじき	お茶 ソフトせんべい	お茶 おにぎり(青菜)	450 17.9 1.9	579 23.2 2.5
30火	きのこご飯 焼き魚(鮭) 切干大根煮 豚汁	いんげん 油揚げ 豚肉 塩さけ	米 上白糖 しょう油 みりん	キャベツ ごぼう 切干し大根 にんじん こねぎ もやし しいたけ ぶなしめじ しいたけ	チーズ	牛乳 ☆かぼちゃケーキ	491 22.0 2.1	562 24.3 2.3
31水	ごはん チキン南蛮 キャベツとベーコンの炒め煮 コンソメスープ 小魚	いわし煮干し バター 卵 鶏肉	薄力粉 米 じゃがいも 上白糖 しょう油	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん パセリ	果物(バナナ)	ミロ せんべい	483 21.4 1.6	571 26.3 2.1

・献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作り、又は少し手を加えています。

・10月22日のおやつは朝ごはんに簡単に作ることでできるメニューです。レシピを配布しますので、ぜひ参考にしてみてください。