

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					エネルギー(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	火	かやくうどん さつま揚げ ゼリー小魚	絹ごし豆腐 油揚げ いわし煮干し はんぺん 鶏肉	うどん 片栗粉 サラダ油 みりん	えだまめ ごぼう にんじん こねぎ ほうれんそう ゼリー	牛乳	お茶 ☆おにぎり(わかめ)	446 18.3 1.8	490 19.6 2.1	
2	水	ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 キャベツのごま和え 味噌汁 小魚	いわし煮干し 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 白ごま みりん	キャベツ にんじん こねぎ わかめ	ジュース	ミルクココア パウムクーヘン	534 23.6 1.8	615 29.0 2.2	
3	木	麦ごはん 焼き魚(鯖) 高野豆腐煮 味噌汁 果物(バナナ)	いんげん 凍り豆腐 塩さば	押麦 米 上白糖	こまつな 大根 にんじん こねぎ パナ 乾しいたけ	お茶 クッキー	牛乳 ☆コーンフレーク クッキー	525 21.7 1.8	582 24.0 2	
4	金	ロールパン きのこと入りビーフン チュー 春雨サラダ 果物(リンゴ) 小魚	いわし煮干し 牛肉 脱脂粉乳	ロールパン じゃがいも 緑豆 はるさめ サラダ油 マヨネーズ ビーフン(チヌル)	きゅうり たまねぎ にんじん りんご しいたけ ぶなしめじ	チーズ	ヤクルト せんべい	473 17.4 2.1	558 19.5 2.3	
5	土	☆運動会☆ (3歳以上 スポーツドリンク) (3歳未満 リンゴジュース)								
7	月	カレーライス マカロニサラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 牛肉	マカロニ 米 じゃがいも サラダ油 マヨネーズ パーモントカレー	きゅうり たまねぎ にんじん パナ	お茶 ソフトせんべい	ミロ クッキー	520 18.2 1.6	632 22.6 1.9	
8	火	ミートスパゲティ ポテトサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し 合挽ミンチ	スパゲティ じゃがいも サラダ油 国産みかん ゼリー マヨネーズ	グリルポス きゅうり たまねぎ にんじん にんにく トマトチャップ	牛乳	お茶 ☆おにぎり(青菜)	517 17.9 1.5	573 19.4 1.8	
9	水	ロールパン 秋野菜クリームシチュー 三色サラダ 果物(オレンジ) 小魚	いわし煮干し 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン 上白糖 ごま油 サラダ油 クリームシチュー	かぼちゃ きゅうり たまねぎ フンガイ にんじん もやし 刺身 ぶなしめじ	チーズ	お茶 ウエハース	414 19.1 2.1	497 21.8 2.4	
10	木	ごはん 豚肉の和風ソース炒め かぼちゃの甘煮 味噌汁 小魚	いわし煮干し 豚肉	焼きふ 米 上白糖 サラダ油 みりん	かぼちゃ たまねぎ にんじん こねぎ りんご わかめ	果物(バナナ)	☆朝食メニュー☆ 牛乳 ☆さつまいもトースト	483 23.1 1.7	569 28.4 2.1	
11	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 緑豆はるさめ 上白糖 白ごま サラダ油	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 トマトチャップ	お茶 ポーロ	ジュース クッキー	427 12.9 1.2	512 16.0 1.5	
12	土	ジュース パン			ロールパン アップル					
14	月	体育の日								
15	火	☆遠足☆					ジュース	お茶 菓子		
16	水	みそラーメン シュウマイ 付(ブロッコリー) 果物(オレンジ) 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ しゅうまい	中華めん みりん	しょうが スイトコーン にんにく 根深ねぎ ブロッコリー ほうれんそう もやし 刺身	お茶 ウエハース	牛乳 ☆きなこドーナツ	516 21.6 1.8	551 25.4 2	
17	木	ごはん 里芋のコロコロチーズ揚げ 小松菜のツナ和え 豚汁	ツナフレーク 豚肉 パテ スライス	パン粉 米 さといも じゃがいも はるさめ サラダ油 マヨネーズ	ごぼう こまつな 大根 にんじん 根深ねぎ トマトチャップ	ヨーグルト	牛乳 ☆マーラーカオ	576 16.5 1.5	668 18.0 1.7	
18	金	鶏五目ご飯 厚揚げのツナマヨ焼き 三色サラダ 味噌汁	生揚げ 油揚げ ツナフレーク 鶏肉	米 じゃがいも 上白糖 みりん マヨネーズ	ごぼう たまねぎ スイトコーン にんじん こねぎ もやし わかめ	果物(バナナ)	ヤクルト クッキー	429 15.6 1.5	489 18.8 1.9	
19	土	ジュース パン			ロールパン アップル					
21	月	さつまいもごはん 鯖の竜田揚げ 大豆のひじき煮 味噌汁	いんげん だいず水 煮 油揚げ 鯖	米 さつまいも 片栗粉 上白糖 サラダ油 みりん	キャベツ しょうが にんじん こねぎ ほしひじき	ジュース	☆フルーツヨーグルト	449 16.4 1.3	509 20.0 1.6	
22	火	即位礼正殿の儀								
23	水	ごはん 豚肉じゃが 切干大根のサラダ 豆乳味噌汁 小魚	豆乳 いわし煮干し ツナフレーク 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 サラダ油 みりん マヨネーズ	しらたき グリルポス かぼちゃ きゅうり 切干大根 たまねぎ にんじん こねぎ 味噌汁 ぶなしめじ	チーズ	牛乳 ☆バナナスコーン	551 20.9 1.8	637 22.9 1.9	
24	木	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ 野菜とソーセージのスープ チュルルン			ウインナー 鶏肉 卵 チーズ	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 サラダ油 チュルルン マヨネーズ ふりかけ	お茶 ポーロ	牛乳 ケーキ	726 18.0 1.5	887 22.4 1.9
25	金	肉うどん じゃがいもの和風マヨ焼き 果物(リンゴ) 小魚	油揚げ いわし煮干し かつお節 牛肉	うどん じゃがいも みりん マヨネーズ	にんじん こねぎ りんご わかめ	ヨーグルト	ヤクルト クッキー	429 15.9 1.6	473 17.2 2	
26	土	ジュース パン			ロールパン アップル					
28	月	親子どんぶり じゃがいもきんぴら 豆腐とまいたけのスープ 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 ごま油 サラダ油 みりん	たまねぎ にんじん こねぎ まいたけ	果物(バナナ)	牛乳 ☆ラスク	506 20.2 1.9	598 24.8 2.4	
29	火	きのご飯 赤魚の煮つけ ブロッコリーの塩炒め 味噌汁	木綿豆腐 油揚げ あかうお	米 みりん	しょうが たまねぎ スイトコーン にんじん こねぎ ブロッコリー しいたけ ぶなしめじ 味噌 わかめ	☆フルーチェ	お茶 ☆ミニお好み焼き	402 18.4 2.1	418 19.5 2.4	
30	水	ごはん ハンバーグ ジャガイモのパター炒め コンサップ 小魚	おから いわし煮干し 合挽ミンチ 卵 牛乳	パン粉 米 じゃがいも サラダ油 パター	キャベツ たまねぎ にんじん パテ ぶなしめじ 青のり トマトチャップ	お茶 ソフトせんべい	ミルクココア せんべい	444 20.0 1.8	540 24.9 2.1	
31	木	ロールパン カレー風味のかぼちゃシチュー キャベツの甘酢サラダ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚肉 脱脂粉乳	ロールパン 上白糖 サラダ油 クリームシチュー	かぼちゃ キャベツ きゅうり たまねぎ スイトコーン にんじん パナ	お茶 ウエハース	お茶 ☆焼きいも	459 18.8 1.6	538 23.8 2	

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