

10月献立表

日曜	献立名	食 材			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)	蛋白質(g)
		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			食塩相当(g)	0～2歳 3～5歳
1 金	親子どんぶり 切干大根のサラダ みそ汁 小魚	いわし 煮干し ツナ 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 みりん マヨネーズ	きゅうり 切干し大根 たまねぎ にんじん こねぎ わかめ	グレープジュース	ミニバウム ヤクルト	564 16.9 1.9	638 20.4 2.3
2 土	運 動 会							
4 月	きのこスパゲティ かぼちゃサ ラダ 果物(パイン缶) 小魚	いわし 煮干し ベーコン	スパゲティ じゃがいも マヨネーズ ツナ 油	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん パイナップル缶 し いたけ ぶなしめじ エリンギ 刻 みのり	チーズ	☆メープル マドレーヌ 牛乳	494 15.0 0.9	577 16.1 1.1
5 火	麦ごはん カレー肉じゃが ブ ロッコリーのごまあえ みそ汁 小魚	油揚げ いわし 煮干し 豚肉	押麦 米 じゃがいも 上白糖 白ごま マヨネーズ ツナ 油	しらたき グリンピース たまねぎ にんじん こねぎ ブロccoli わ かめ	マンナボーロ	☆栗蒸しパン 牛乳	440 15.9 1.7	530 19.8 2.1
6 水	黒糖ロール ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ 小魚	だいず いわし 煮干し ツナ 豚肉	黒糖ロール じゃがいも 上白糖 マヨネーズ ツナ 油	キャベツ たまねぎ ホルム トマケチャップ	果物(バナナ)	☆そぼろおにぎり お茶	481 17.5 1.4	567 21.4 1.7
7 木	ビビンバ風丼 春雨サラダ ワカ メスープ ゼリー	牛肉 ハム	米 緑豆はるさめ 上白糖 白ごま ごま油 ゼリー マヨネーズ	きゅうり にんじん にんにく ほうれんそう もやし わかめ	牛乳	クッキー ミルクココア	502 18.9 0.9	560 20.3 1
8 金	ごはん 豆腐ハンバーグ 付(ブ ロッコリー) 具だくさん味噌汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ い わし 煮干し 鶏ミンチ 卵	米 ツナ 油	キャベツ 大根 にんじん こ ねぎ ブロccoli ほしひじき	ジュース	パイ ヤクルト	497 16.0 1.6	557 19.3 2
9 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					
11 月	肉うどん はんぺんのチーズフラ イ 付(ブロッコリー) 小魚	いわし 煮干し はんぺ ん 牛肉 卵 スライ スチーズ	薄力粉 うどん パン粉 上白糖 サ ラダ 油 みりん	たまねぎ にんじん こねぎ ブロccoli	ハイハイ	クッキー ミルクココア	450 20.8 2	550 25.9 2.4
12 火	ごはん 赤魚の煮つけ 和風マヨ サラダ みそ汁 ヨーグルト	油揚げ あかうお か つお節 ヨーグルト	米 じゃがいも 白ごま みりん マヨネーズ	キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ にんじん こねぎ 刻みのり	ジュース	☆ピザトースト 牛乳	526 20.2 1.9	604 24.8 2.4
13 水	ごはん 厚揚げのツナマヨ焼き 春 雨サラダ みそ汁 果物(バナナ)	生揚げ ツナ 肉 ハム	米 じゃがいも 緑豆はるさめ 上 白糖 マヨネーズ	きゅうり たまねぎ にんじん こねぎ パナ	チーズ	☆フルーチェ	411 14.1 1.9	497 16.6 2.2
14 木	ロールパン かぼちゃシチュー マカロニサラダ ゼリー	鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン マカロニ サ ラダ 油 ゼリー マ ヨネーズ クリームシチュー	かぼちゃ きゅうり たまねぎ にんじん ブロccoli	ビスコ	☆しらすわかめ おにぎり お茶	487 15.3 2	596 19.6 2.5
15 金	ごはん 豚肉とじゃがいもの甘辛 炒め 小松菜のツナ和え みそ汁 小魚	いんげんまめ 木綿豆 腐 油揚げ いわし 煮 干し ツナ 肉	米 じゃがいも はるさめ 上白糖 ツナ 油 マヨネーズ	大根 にんじん こねぎ はく さい	ヨーグルト	せんべい ヤクルト	447 14.2 1.7	496 15.0 2
16 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					
18 月	チャンポン かぼちゃひき肉フラ イ 付(ブロッコリー) 小魚	いわし 煮干し 豚肉 牛乳 かぼちゃひき肉 フライ	中華めん ツナ 油	キャベツ にんじん ブロccoli もやし	チーズ	☆スイートポテト 牛乳	509 18.9 1.1	587 20.6 1.4
19 火	秋の遠足				リンゴジュース	お菓子		
20 水	ロールパン 白身魚フライ 野菜 たっぷりポトフ ゼリー 小魚	いわし 煮干し 鯖 ウ インナー	ロールパン じゃがいも ツナ 油 ゼ リー	キャベツ たまねぎ スイト コン にんじん	野菜ハイハイ	☆バナナケーキ 牛乳	524 20.0 1.9	674 25.9 2.4
21 木	炊き込みご飯 鮭のチーズ焼き 付(ブロッコリー) みそ汁	いんげんまめ 油揚げ 鮭 鶏肉 マヨネーズ	米 みりん マヨ ネーズ	大根 にんじん こねぎ パセ リ ブロccoli ほしひじき わかめ	牛乳	☆ハッシュポテ ト お茶	499 20.1 1.7	542 19.6 2
22 金	ドライカレー さつまいもサラダ もやしスープ 小魚	いわし 煮干し 合挽シ ンチ	米 さつまいも ごま油 ツナ 油 パネトカレー コマド レ	さやいんげん たまねぎ にん じん もやし	果物(バナナ)	せんべい ヤクルト	472 10.8 1.7	543 12.9 2.1
23 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					
25 月	きつねうどん ちくわの磯辺揚げ 付(ブロッコリー) 果物(バナ ナ) 小魚	油揚げ いわし 煮干し 焼き竹輪	うどん てんぷら 粉 上白糖 ツナ 油 みりん	たまねぎ にんじん 葉ねぎ ブロccoli パナ 青のり	ヨーグルト	ウエハース ミルクココア	482 20.8 2.4	551 23.5 2.9
26 火	手作りハンバーガー フライドポ テト カレースープ ヨーグルト	木綿豆腐 合挽シ ンチ 卵 脱脂粉乳 ヨーグルト	パン粉 ハンバー ガーパン ツナ 油 フライドポテト	キャベツ たまねぎ スイト コン にんじん パセリ レタス トマケチャ ップ	白い風船	☆鮭と枝豆 おにぎり お茶	571 19.2 3	679 23.4 3.7
27 水	ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ マセドアンサラダ みそ汁 ゼ リー	ハム 鶏肉 卵	米 じゃがいも 片栗粉 ごま油 ツナ 油 ゼリー マヨネーズ ふりかけ (かつお)	きゅうり しょうが たまねぎ にんじん にんにく こねぎ わかめ	ジュース	ケキ 牛乳	700 18.4 1.5	823 22.5 1.9
28 木	ポークカレー スパゲティサラダ 果物(パイン缶) 小魚	いわし 煮干し 豚ミンチ	米 サラダ用スパ ゲティ じゃがいも ツナ 油 マヨネ ーズ パネトカレー	きゅうり たまねぎ にんじん パイナップル缶	チーズ	やきいも お茶	456 10.9 1.4	552 12.6 1.6
29 金	チキンライス ポテトサラダ コ ッパージュ ゼリー	鶏肉	米 じゃがいも ツナ 油 ゼリー マヨネーズ	グリピース キャベツ きゅうり たまねぎ スイトコン にんじん パセリ トマケチャップ	マンナウエハース	ビスケット お茶	429 8.2 1.4	470 9.5 1.5
30 土	アップルジュース パン		アップルジュース パン					

(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☆印は手作りです。)