

10月献立表(一般)

		火		水		木		金	
		1		2		3		4	
昼食		ご飯 豚の生焼き キャベツの塩昆布和え けんちん汁 小魚	ロールパン (0、1歳児は食パン) 鶏肉のバーベキューソース マカロニのケチャップ炒め コッパス(キャベツ)	ご飯 鮭のコンガリ焼き ほうれん草ときのこの和え物 清汁(さつまいも、玉ねぎ)	三色丼 きゅうりとコーンの酢の物 味噌汁(豆腐・大根) みかん缶				
10時(乳児)		たべっこ動物	ポーロ	マンナビスケット	果物(バナナ)				
3時		カルピス ★じゃこチーズトースト	お茶 ★なめしおにぎり	果物(りんご)	アイスクリーム				
給や力になるもの		米、砂糖、油、ごま油、◎たべっこ動物、◎カルピス、◎食パン	ロールパン、砂糖、マカロニ、油、◎ポーロ、◎米	米、砂糖、さつまいも、◎マンナビスケット	米、砂糖、ごま、ごま油、◎アイスクリーム				
血や肉や骨になるもの		豚肉、豆腐、小魚、○しらす、○チーズ	鶏肉	鮭、物チーズ	鶏ミンチ、卵、豆腐				
体の弱さを整えるもの		玉ねぎ、人参、生薬、キャベツ、塩昆布、大根、コボウ、大根葉、◎パセリ	ブロッコリー、玉ねぎ、ピーマン、コーン、トマト缶、キャベツ、人参、パセリ、◎お茶、◎醤油	パセリ、ほうれん草、人参、しめじ、玉ねぎ、青ネギ	干し椎茸、生薬、ほうれん草、胡瓜、わかめ、コーン、大根、青ネギ、みかん缶、◎バナナ				
調味料		醤油、酒、みりん、塩、だし、◎マヨネーズ	焼肉のたれ、ケチャップ、ウスターソース、みりん、コンソメ	醤油、だし、◎りんご	醤油、みりん、酒、だし、中華だし、酢、塩、味噌				
10時(乳児)の摂取エネルギー(1歳未満児)		539(533)kcal 22.6(18.1)g 16.4(17.9)g 1.9(1.6)g	434(376)kcal 21.8(16.5)g 12.1(9.4)g 2.1(1.7)g	433(405)kcal 17.6(12.7)g 11.1(10.8)g 1.5(1.3)g	552(508)kcal 24.3(21.2)g 16.9(15.2)g 2.0(1.5)g				
		7	8	9	10	11			
昼食		ご飯 白身魚の味噌だれがけ 根菜煮 清汁(えのき・人参・わかめ)	さつまいもご飯 チキンカツ 小松菜とツナのごま和え 味噌汁(豆腐、わかめ) 小魚	ミートスパゲッティ 南瓜とナスの炒め 野菜スープ 果物(バナナ)	豚玉丼 ひじきマヨサラダ 味噌汁(白菜・わかめ) キャンディチーズ				
10時(乳児)		白い風船	果物(バナナ)	マンナビスケット	ビスコ				
3時		牛乳 ★ラスク	ヤクルト ハーベスト	お茶 ★いそおにぎり	牛乳 ねじパン				
給や力になるもの		米、砂糖、果糖、◎白い風船、◎ふ、◎オマールガリン	米、さつまいも、油、すりごま、砂糖、◎ヤクルト、◎ハーベスト	スパゲッティ、◎マンナビスケット、◎米、◎お茶	米、砂糖、◎ビスコ、◎ねじパン				
血や肉や骨になるもの		タラ、◎牛乳	チキンカツ、ツナフレーク、豆腐、小魚	合びきミンチ、チーズ	豚肉、かまぼこ、卵、チーズ、◎牛乳				
体の弱さを整えるもの		青ネギ、大根、人参、ごぼう、インゲン、えのき、わかめ	ブロッコリー、小松菜、コーン、人参、わかめ、青ネギ、◎バナナ	トマト缶、玉ねぎ、南瓜、胡瓜、キャベツ、人参、パセリ、バナナ、◎お茶、◎青のり	干し椎茸、玉ねぎ、青ネギ、生薬、ひじき、人参、胡瓜、コーン、白菜、わかめ				
調味料		味噌、みりん、醤油、だし、酒、塩	塩、酒、ごま油、ケチャップ、とんかつソース、醤油、みりん、味噌、だし	ミートソース、コンソメ、マヨネーズ、塩、コショウ、◎だし、◎醤油、◎塩かつ	醤油、みりん、酒、だし、マヨネーズ、塩、味噌				
10時(乳児)の摂取エネルギー(1歳未満児)		473(429)kcal 19.2(15)g 12.4(12.9)g 1.4(1.3)g	493(428)kcal 18.1(13.4)g 12.8(11.4)g 2.3(1.9)g	524(468)kcal 24.6(17)g 15.0(12.4)g 3.6(2.7)g	682(667)kcal 27.3(24.8)g 20.7(21.5)g 2.4(2.2)g				
		14	15	16	17	18			
昼食		ご飯 ブリの照り焼き さつまいもの昆布煮 味噌汁(ふ・わかめ) キャンディチーズ	★鶏土料理～北海道～★ 札幌味噌ラーメン 鶏のやきとり風 じゃがいもとアスパラの炒め物 ヨーグルト	ロールパン (0、1歳児は食パン) クリームシチュー 栗がぼちャコロッケ ほうれん草のソテー	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め ビーフンのゴママヨ和え わかめスープ				
10時(乳児)		果物(バナナ)	マンナビスケット	ビスコ	たべっこ動物				
3時		牛乳 ★ツナトースト	お茶 ★フライドポテト	お茶 ★おいなりさん	果物(梨)				
給や力になるもの	スポーツの日	米、油、さつまいも、砂糖、ふ、◎食パン	中華そば、味噌バター、油、じゃがいも、◎マンナビスケット、◎フライドポテト	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、油、栗南瓜コロッケ、ごま油、油、◎ビスコ、◎米、◎砂糖、◎ごま	米、砂糖、ごま油、油、ビーフン、ごま、◎たべっこ動物				
血や肉や骨になるもの		ブリ、チーズ、◎牛乳、◎ツナフレーク	焼豚、鶏肉、ベーコン、ヨーグルト	鶏肉、牛乳、ハム、◎味噌あげ	豚肉				
体の弱さを整えるもの		生薬、刻み昆布、わかめ、◎バナナ、◎パセリ	キャベツ、人参、もやし、コーン、ブロッコリー、アスパラ、パセリ、◎お茶	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、しめじ、◎お茶	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、胡瓜、わかめ、青ネギ、◎梨				
調味料		醤油、酒、みりん、だし、味噌、◎マヨネーズ	中華だし、味噌、醤油、みりん、コンソメ、コショウ、◎塩	シチューミックス、とんかつソース、ケチャップ、塩、コショウ、醤油、◎塩	醤油、マヨネーズ、中華だし、塩				
10時(乳児)の摂取エネルギー(1歳未満児)		612(548)kcal 25.7(20.8)g 23.0(19.5)g 2.0(2)g	487(448)kcal 26.4(19.2)g 15.4(13.8)g 3.8(3.4)g	597(551)kcal 25.1(22.5)g 16.2(16.3)g 3.0(2.7)g	434(418)kcal 16.3(12.1)g 12.6(13.7)g 1.5(1.4)g				
		21	22	23	24	25			
昼食		ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう 清汁(ふ、ほうれん草) キャンディチーズ	★お誕生日メニュー★ ぶりかけご飯 フリット・E・フイ・ウイナー 南瓜チーズサラダ・ブロッコリー コッパス(じゃがいも) ミニゼリー	秋野菜カレー ブロッコリーサラダ デザートムース(ぶどう)	ロールパン (0、1歳児は食パン) ウイナーとブロッコリーの卵炒め ツナポテト コーンスープ	カルシウムチャージャー えびしゅうまい 中華スープ 青りんごゼリー			
10時(乳児)		あんぱんまんせんべい	白い風船	ビスコ	たべっこ動物	果物(バナナ)			
3時		果物(バナナ)	オレンジジュース ★さつまいもケーキ	お茶 ぼたぼた焼き ★枝豆おにぎり	お茶 ★枝豆おにぎり	ミロ クリームパン			
給や力になるもの		米、砂糖、油、ごま、ふ、◎あんぱんまんせんべい	米、油、じゃがいも、ミニゼリー、◎白い風船、◎オレンジジュース、◎さつまいもケーキ、◎たべっこ動物、◎ホイップ	米、油、デザートムースパウ、◎ビスコ、◎ぼたぼた焼き	ロールパン、じゃがいも、◎たべっこ動物、◎米	米、油、ごま油、青りんごゼリー、◎ミロ、◎クリームパン			
血や肉や骨になるもの		サバ、竹輪、チーズ	チキンカツ、エビフライ、赤ワインナー、チーズ	鶏肉、牛乳	ウイナー、卵、ツナフレーク、牛乳	鶏ミンチ、ちりめんじゃこ、えびしゅうマイ、卵、◎牛乳			
体の弱さを整えるもの		ごぼう、人参、インゲン、ほうれん草、◎バナナ	南瓜、ミックスベジタブル、ブロッコリー、人参、玉ねぎ	南瓜、ごぼう、しめじ、人参、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、◎お茶	人参、ブロッコリー、パセリ、コーン、◎お茶、◎枝豆	玉ねぎ、ひじき、人参、小松菜、コーン、ブロッコリー、白菜、青ネギ、◎バナナ			
調味料		味噌、みりん、だし、醤油、塩	ぶりかけ、とんかつソース、マヨネーズ、塩、コショウ、コンソメ	カレー粉、塩、コショウ、マヨネーズ	コショウ、コンソメ、マヨネーズ、塩、コーンスープの素、◎油	醤油、塩、コショウ、中華だし			
10時(乳児)の摂取エネルギー(1歳未満児)		471(384)kcal 17.1(12.6)g 16.0(11.2)g 1.7(1.7)g	754(731)kcal 18.5(17.8)g 25.2(25.8)g 2.8(2.8)g	519(515)kcal 13.8(12.4)g 16.8(18.3)g 1.8(1.6)g	524(552)kcal 19.4(18.3)g 19.9(22.8)g 3.9(3.8)g	756(788)kcal 20.2(20.6)g 23.3(23.4)g 2.3(2.3)g			
		28	29	30	31				
昼食		わかめうどん 肉団子 白菜の塩昆布和え 小魚	ロールパン (0、1歳児は食パン) ハンバーグ じゃがいもカレー炒め コーンスープ 果物(オレンジ)	親子丼 ほうれん草の磯和え 清汁(豆腐・わかめ) 小魚	★ハロウィンメニュー★ オムライス コウチ・ウイナー・ブロッコリー 南瓜ポタージュ イチゴゼリー				
10時(乳児)		あんぱんまんせんべい	マンナビスケット	ビスコ	オレンジジュース				
3時		果物(柿)	お茶 ★おがかチーズおにぎり	お茶 ★きな粉蒸しパン	牛乳 ★おがかぼちャプリン				
給や力になるもの		うどん、天かす、ごま、◎あんぱんまんせんべい	ロールパン、油、じゃがいも、マーガリン、◎マンナビスケット、◎米	米、砂糖、油、◎ビスコ、◎蒸しパンミックス	米、油、コロッケ、イチゴゼリー、◎オレンジジュース、◎南瓜プリン				
血や肉や骨になるもの		かまぼこ、肉団子、小魚	ハンバーグ、牛乳、◎チーズ、◎糸かつお	鶏肉、卵、豆腐、小魚、○きなこ	卵、鶏肉、赤ワインナー、牛乳				
体の弱さを整えるもの		わかめ、青ネギ、ブロッコリー、白菜、人参、塩昆布、◎油	ブロッコリー、人参、グリーンピース、ミックスベジタブル、パセリ、オレンジ、◎お茶	玉ねぎ、青ネギ、ほうれん草、えのき、人参、刻みわかめ、◎お茶	玉ねぎ、ミックスベジタブル、ブロッコリー、人参、南瓜				
調味料		醤油、みりん、だし	ケチャップ、カレー粉、コンソメ、コーンスープの素、◎だし	醤油、みりん、だし	コンソメ、ケチャップ、塩、コショウ、とんかつソース、クリームポタージュの素、◎ココア				
10時(乳児)の摂取エネルギー(1歳未満児)		386(339)kcal 19.9(17.7)g 8.4(8.5)g 2.6(2.3)g	549(481)kcal 18.9(14.6)g 20.4(17.1)g 3.6(3.2)g	537(538)kcal 32.4(31.7)g 12.0(14.4)g 2.1(2.1)g	838(841)kcal 27.9(27.1)g 29.0(27.2)g 6.1(6)g				

(◎10時おやつ ○3時おやつ)

★行事食・イベントメニュー
★手作りおやつ
◎物産祭オリジナルメニュー
※仕入れ材料の都合により献立の内容を変更する場合がありますのでご了承ください。