

10月献立表(一般)

	月	火	水	木	金
			1	2	3
昼食			ご飯 厚揚げのすき焼き風煮 五子と野菜炒め 味噌汁(白濁) キャンディチーズ	秋の遠足	ご飯 鮭のコンソメスープ ほうれん草ときのこの和え物 酒汁(さつまいも、玉ねぎ)
10時(乳児)			果物(バナナ)		果物(バナナ)
3時			果物(バナナ)		果物(バナナ)
熱やけになるもの			米、砂糖、油、⑤生食べよ、⑥蒸しパンミックス		米、砂糖、油、⑤生食べよ、⑥蒸しパンミックス
血や肉や骨になるもの			牛肉、厚揚げ、卵、キャンディチーズ、⑦牛乳		鶏肉、鮭、⑦牛乳
体の調子を整えるもの			糸こんにゃく、人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、えのき、青ネギ		パセリ、ほうれん草、人参、しめじ、玉ねぎ、青ネギ
調味料			醤油、酒、みりん、だし、塩、胡椒、味噌、⑧コショウ		クリームコーン、みりん、醤油、だし
10時(乳児)			589(541)kcal 21.5(18.0)g 17.9(17.0)g 1.8(1.6)g		609(583)kcal 23.6(18.1)g 21.3(21.2)g 1.7(1.7)g
8	9	10			
昼食	★お月見メニュー★ お月見ハヤシライス 厚揚げハンバーグ・ブロッコリー ポテトサラダ ヨーグルト	さつまいもご飯 とんかつ ほうれん草とツナのごま和え 味噌汁(豆腐、わかめ)	ロールパン(0.1歳児は食パン) クリームシチュー 小松菜とベーコンのソテー キャンディチーズ	ご飯 豚の生姜焼き キャベツの塩昆布和え けんちん汁 小魚	★郷土料理～北海道～★ 豚丼 石狩鍋(汁) とろけるプリン
10時(乳児)	たべっこ動物	あんぱんまんせんべい	果物(バナナ)	果物(バナナ)	ビスコ
3時	お茶 大芋芋	ヤクルト ハーベスト	お茶 ★味噌おにぎり	カルピス ★じゃこチーズトースト	牛乳 あんぱん
熱やけになるもの	米、じゃがいも、マヨネーズ、⑥たべっこ動物、⑦大学芋	米、さつまいも、油、すりごま、砂糖、⑤あんぱんまんせんべい、⑦ヤクルト、⑧ハーベスト	ロールパン、じゃがいも、マカロニ、油、⑥米、⑦砂糖	米、砂糖、油、ごま油、⑤生食べよ、⑥食パン、⑦マヨネーズ	米、砂糖、プリン、⑥ビスコ、⑦あんぱん
血や肉や骨になるもの	厚揚げハンバーグ、ヨーグルト	とんかつ、ツナフレーク、豆腐	鶏肉、牛乳、ベーコン、キャンディチーズ	豚肉、豆腐、小魚、⑦カルピス、⑧しらす、チーズシュレッド	豚肉、鮭、⑦牛乳
体の調子を整えるもの	玉ねぎ、グリーンピース、人参、ブロッコリー、きゅうり、ミックスベジタブル、⑦お茶	ブロッコリー、ほうれん草、コーン、人参、わかめ、青ネギ	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、もやし、小松菜、パセリ、⑥バナナ、⑦お茶	玉ねぎ、人参、生薬、キャベツ、塩昆布、大根、ごぼう、大根の葉、⑦パセリ	白ネギ、玉ねぎ、生薬、大根、えのき、人参、白菜
調味料	ハヤシフレーク	ごま油、とんかつソース、醤油、みりん、味噌、だし	シチューミックスクリーム、コンソメ、⑦味噌、⑧味噌、⑨みりん	醤油、酒、みりん、塩、だし	醤油、みりん、酒、だし、味噌
10時(乳児)	801(771)kcal 22.3(20.3)g 25.4(25.6)g 3(2.6)g	589(474)kcal 18.3(18.1)g 16.9(13.6)g 1.7(1.4)g	452(446)kcal 22.3(20.1)g 17.2(10.7)g 2.9(2.6)g	580(483)kcal 26.7(21.4)g 17.2(15.7)g 1.5(1.3)g	583(583)kcal 24(22.8)g 14.3(15.8)g 1.3(1.2)g
13	14	15	16	17	
昼食		ご飯 ブリの照り焼き ひじきマヨネーズ 味噌汁(ふ、油揚げ、わかめ)	しょうゆラーメン 焼き餃子 ほうれん草のソテー ヨーグルト	ロールパン(0.1歳児は食パン) ベーコンと野菜のキッシュ じゃがいもカレー炒め コーンスープ マンナビスケット	ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 春雨のゴママヨ和え わかめスープ たべっこ動物
10時(乳児)		たべっこ動物	果物(バナナ)	マンナビスケット	マンナビスケット
3時		牛乳 ★ワナトースト	お茶 ★フライドポテト	お茶 3・4・5才 ピザ	デザートムース(ぶどう)
熱やけになるもの		米、油、マヨネーズ、⑤、⑥、⑦、⑧、⑨、⑩、⑪、⑫、⑬、⑭、⑮、⑯、⑰、⑱、⑲、⑳、㉑、㉒、㉓、㉔、㉕、㉖、㉗、㉘、㉙、㉚、㉛、㉜、㉝、㉞、㉟、㊱、㊲、㊳、㊴、㊵、㊶、㊷、㊸、㊹、㊺、㊻、㊼、㊽、㊾、㊿	中華麺、ごま油、マヨネーズ、油、⑥シューティングポテト	ロールパン、油、じゃがいも、マヨネーズ、⑥マンナビスケット、⑦米	米、砂糖、ごま油、油、春雨、マヨネーズ、いりごま、⑥たべっこ動物、⑦デザートムースブドウ
血や肉や骨になるもの		ブリ、油揚げ、⑦牛乳、⑧ツナフレーク	豚肉、焼き餃子、ヨーグルト	ベーコン、卵、牛乳、チーズ、⑦、⑧、⑨、⑩、⑪、⑫、⑬、⑭、⑮、⑯、⑰、⑱、⑲、⑳、㉑、㉒、㉓、㉔、㉕、㉖、㉗、㉘、㉙、㉚、㉛、㉜、㉝、㉞、㉟、㊱、㊲、㊳、㊴、㊵、㊶、㊷、㊸、㊹、㊺、㊻、㊼、㊽、㊾、㊿	豚肉、⑦牛乳
体の調子を整えるもの		生薬、ひじき、人参、きゅうり、コーン、わかめ、⑦パセリ	コーン、もやし、わかめ、青ネギ、ブロッコリー、ほうれん草、しめじ、人参、⑥バナナ、⑦お茶	かぼちゃ、ほうれん草、人参、グリーンピース、コーン、パセリ、⑦お茶	玉ねぎ、人参、ピーマン、コーン、きゅうり、わかめ、青ネギ
調味料		醤油、酒、みりん、味噌、だし	中華だし、だし、みりん、胡椒、醤油、⑧塩	ケチャップ、カレー粉、コンソメ、コーンクリームスープ	醤油、中華だし、塩
10時(乳児)		616(587)kcal 25.5(23.3)g 26.6(26.1)g 1.8(2.2)g	545(559)kcal 22(22)g 16.5(15.9)g 3(2.9)g	495(409)kcal 17(13.7)g 16.2(13.9)g 3.5(2.6)g	451(446)kcal 16.4(14.2)g 13.3(14.8)g 1.6(1.5)g
20	21	22	23	24	
昼食	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう 漬汁(ふ、ほうれん草)	★お誕生日メニュー★ ふりかけご飯 からあげ・ウインナー 南瓜チーズサラダ・ブロッコリー コンソメ(じゃがいも) ミニゼリー	マロンカレー コールスローサラダ りんごゼリー	食パン ジャム 豚肉とブロッコリーのソテー ツナポテト オニオンスープ	カルシウムチャージ えびしゅうまい 中華スープ
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(柿)	オレンジジュース ★さつまいもケーキ	お茶 ぼたぼた焼き	お茶 ★枝豆おにぎり	★りんごヨーグルト
熱やけになるもの	米、砂糖、油、いりごま、⑤、⑥、⑦、⑧、⑨、⑩、⑪、⑫、⑬、⑭、⑮、⑯、⑰、⑱、⑲、⑳、㉑、㉒、㉓、㉔、㉕、㉖、㉗、㉘、㉙、㉚、㉛、㉜、㉝、㉞、㉟、㊱、㊲、㊳、㊴、㊵、㊶、㊷、㊸、㊹、㊺、㊻、㊼、㊽、㊾、㊿	米、砂糖、小麦粉、片栗粉、油、マヨネーズ、じゃがいも、ミニゼリー、⑥白い風船、⑦さつまいもケーキ	米、じゃがいも、油、マヨネーズ、りんごゼリー、⑥ビスコ、⑦ぼたぼた焼き	食パン、イチゴゼリー、じゃがいも、マヨネーズ、⑥たべっこ動物、⑦米	米、油、ごま油、⑦砂糖
血や肉や骨になるもの		鶏肉、ウインナー、チーズ、⑦ホエイプロテイン	鶏肉	豚肉、卵、ツナフレーク、ベーコン	鶏ミンチ、ちりめんじゃこ、えびしゅうまい、⑦ヨーグルト
体の調子を整えるもの	ごぼう、人参、インゲン、ほうれん草、青ネギ、⑦お茶	生薬、ブロッコリー、かぼちゃ、きゅうり、人参、玉ねぎ、⑦オレンジジュース	くり、しめじ、人参、玉ねぎ、キャベツ、コーン、⑦お茶	ブロッコリー、人参、パセリ、玉ねぎ、⑦お茶、⑧枝豆	玉ねぎ、ひじき、人参、小松菜、コーン、白菜、人参、青ネギ、⑥バナナ、⑦りんご
調味料	味噌、みりん、だし、醤油	ふりかけ、醤油、塩、胡椒、コンソメ	カレー粉、胡椒	胡椒、コンソメ、⑧塩	醤油、塩、胡椒、中華だし
10時(乳児)	436(350)kcal 15(10.4)g 13.3(5.5)g 1.3(1.3)g	599(543)kcal 22.6(21.3)g 14.9(14.4)g 1.9(1.9)g	518(496)kcal 11.9(10.2)g 15.5(15.5)g 1.6(1.4)g	466(478)kcal 22.7(21)g 17.4(20)g 3.1(3)g	427(371)kcal 10.8(8)g 10.2(7.7)g 1.6(1.2)g
27	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	親子丼 ほうれん草の磯和え 漬汁(豆腐、わかめ) ヨーグルト	ミートスパゲッティ 花野菜サラダ 野菜スープ	★ハロウィンメニュー★ オムライス コウモリ・ブロッコリー 南瓜ポタージュ イチゴゼリー	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)	果物(柿)	ビスコ	マンナビスケット	白い風船	あんぱんまんせんべい
3時	牛乳 ★きな粉蒸しパン	お茶 たいやき	お茶 ★ふりかけおにぎり	お茶 ★さつまいもプリン	お茶 黒糖まんじゅう
熱やけになるもの	うどん、天かす、いりごま、⑤生食べよ、⑥蒸しパンミックス、⑦砂糖	米、砂糖、油、⑥ビスコ、⑦たいやき	スパゲッティ、マヨネーズ、じゃがいも、⑥マンナビスケット、⑦米	米、油、コロッケ、イチゴゼリー、⑥白い風船、⑦さつまいもムース	米、砂糖、いりごま、ごま油、⑥あんぱんまんせんべい、⑦黒糖まんじゅう
血や肉や骨になるもの	かまぼこ、肉団子、小魚、⑦牛乳、⑧きな粉	鶏肉、卵、豆腐、油揚げ、ヨーグルト	会ひきミンチ	スクランブルエッグ、鶏肉、ウインナー、牛乳、⑦ホエイプロテイン	鶏ミンチ、卵、豆腐
体の調子を整えるもの	わかめ、青ネギ、ブロッコリー、白菜、人参、塩昆布	玉ねぎ、青ネギ、ほうれん草、えのき、人参、のり、わかめ、⑦お茶	トマト缶、玉ねぎ、ブロッコリー、カリフラワー、コーン、人参、キャベツ、パセリ、⑦お茶	玉ねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ	しいたけ、生薬、ほうれん草、きゅうり、わかめ、コーン、人参、大根、青ネギ、みかん缶、⑦お茶
調味料	醤油、みりん、だし	醤油、みりん、だし	ミートソース、コンソメ、胡椒、塩、⑧ふりかけ	コンソメ、ケチャップ、胡椒、ごま油、ごま油、クリームポタージュ、コンソメ	醤油、みりん、酒、だし、中華だし、酢、塩、味噌
10時(乳児)	469(394)kcal 19.8(16.0)g 11.4(11.3)g 1.9(1.7)g	529(520)kcal 25.2(22.4)g 12(13.7)g 1.9(1.7)g	446(382)kcal 22.6(15.4)g 12.3(10)g 1.5(1.3)g	699(383)kcal 21(19)g 22.5(21.5)g 3.8(3.3)g	540(477)kcal 23.6(19.2)g 13.5(12.1)g 1.9(1.4)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

※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。