

10月献立表(一般)

	月	火	水	木	金
昼食				ご飯 すき焼き 玉子と野菜炒め 味噌汁(大根・大根菜) キャンディーズ 星食べよ 牛乳 ★ココア蒸しパン	ご飯 鮭の塩焼き ほうれんそうのごま和え 清汁(ふ・油揚げ・わかめ)
10時(乳児)					たべっこ動物 牛乳
3時					ムーンライトクッキー
熱や力になるもの				米、葱、砂糖、油、◎星食べよ、◎蒸しパンミックス	米、いりごま、砂糖、◎たべっこ動物、◎ムーンライトクッキー
血や肉や骨になるもの				牛肉、焼き豆腐、卵、キャンディーズ、◎牛乳	鮭、油揚げ、◎牛乳
体の調子を整えるもの				糸こんにゃく、玉ねぎ、キャベツ、人参、大根、大根菜、青ネギ	ほうれんそう、人参、もやし、わかめ
調味料				醤油、酒、みりん、だし、塩、胡椒、味噌、◎ココア	酒、塩、醤油、だし
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満				639(568)kcal 24.8(20.9)g 17.9(16.6)g 2(1.7)g	527(524)kcal 23.2(17.3)g 17.2(19.5)g 1.5(1.3)g
昼食	えびのあんかけ丼 切り干し大根のナムル ワンタンスープ いちごゼリー	さつまいもご飯 豚カツ ほうれん草とツナのごま和え 味噌汁(里芋・油揚げ・わかめ)	親子丼 白菜のおかか和え 味噌汁(豆腐・わかめ・油揚げ)	ロールパン(一歳児は食パン) ベーコンと野菜のキッシュ かにかまサラダ コンソメスープ	★郷土料理～北海道～☆ 豚丼 石狩鍋 プリン
10時(乳児)	白い風船	あんぱんまんせんべい	果物(バナナ)	星食べよ	あんぱんまんふんわりコーン
3時	牛乳 バームクーヘン	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 サッポロポテト	お茶 ★おかかチーズおにぎり	牛乳 メロンパン
熱や力になるもの	米、片栗粉、いりごま、砂糖、ごま油、ワンタン、いちごゼリー、◎白い風船、◎バームクーヘン	米、さつまいも、ごま塩、油、すりごま、砂糖、里芋、◎あんぱんまんせんべい、◎ぼたぼた焼き	米、砂糖、◎サッポロポテト	ロールパン、じゃがいも、油、マヨネーズ、いりごま、◎星食べよ、◎パン	ロールパン、じゃがいも、油、マヨネーズ、いりごま、◎あんぱんまんふんわりコーン、◎メロンパン
血や肉や骨になるもの	えび、おさかなソーシユレッド、◎牛乳	豚カツ、ツナフレック、油揚げ	鶏肉、卵、かつおぶし、豆腐、油揚げ、◎牛乳	ベーコン、卵、牛乳、チーズ、かにかま、◎かつおぶし	豚肉、鮭、バター、プリン、◎牛乳
体の調子を整えるもの	白菜、たけのこ、人参、えのき、切干大根、きゅうり、しいたけ、わかめ	ブロッコリー、ほうれんそう、人参、コーン、わかめ、青ネギ、◎お茶	玉ねぎ、白菜、人参、わかめ、◎バナナ	ほうれんそう、人参、きゅうり、コーン、◎お茶	玉ねぎ、青ねぎ、人参、えのき、白ねぎ
調味料	醤油、中華だし、酢	ケチャップ、ウスターソース、醤油、みりん、味噌、だし	醤油、みりん、味噌、だし	胡椒、ケチャップ、コンソメ、クリームスープ素、◎醤油、◎だし	醤油、みりん、酒、だし、味噌
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満	549(482)kcal 16.1(13.1)g 12.7(11.8)g 3.5(2.8)g	512(420)kcal 19.1(13.5)g 11.7(9.5)g 1.8(1.6)g	548(472)kcal 22.6(17.3)g 16.3(13.3)g 2(1.4)g	575(508)kcal 19.2(15.8)g 16.1(14.7)g 3.8(3.3)g	801(697)kcal 28.7(24.8)g 22.7(20.9)g 1.8(1.5)g
昼食		ご飯 ブリの照り煮 ひじきのマヨサラダ 味噌汁(ふ・ごぼう・わかめ) キャンディーズ 白い風船 ★フルーツポンチ	醤油ラーメン 揚げしゅうまい オレンジゼリー		ご飯 豚肉と野菜の甘辛炒め 春雨サラダ わかめスープ
10時(乳児)			おにぎりせんべい お茶 ★わかめおにぎり		ビスコ ★デザートムース
3時			ラーメン、すりごま、ごま油、油、マヨネーズ、オレンジゼリー、◎おにぎりせんべい、◎米		米、砂糖、ごま油、油、春雨、いりごま、◎ビスコ、◎デザートムースブドウ
熱や力になるもの	スポーツの日			秋の遠足	
血や肉や骨になるもの			ブリ、ツナフレック、キャンディーズ		
体の調子を整えるもの			生姜、ひじき、人参、きゅうり、ごぼう、わかめ、◎パイナップル、◎バナナ、◎黄桃缶		
調味料			醤油、酒、みりん、だし、味噌		
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満			436(352)kcal 17.1(11.8)g 11.2(7.9)g 1.5(0.9)g		
503(508)kcal 21.9(18)g 11.6(10.7)g 4.9(4.2)g					
569(475)kcal 15.8(15.4)g 10.8(13.3)g 2.7(2.4)g					
昼食	ご飯 鶏の味噌煮 きんぴらごぼう 清汁(ふ・法蓮草・油揚げ) もも缶	★誕生日会メニュー ふりかけご飯 からあげ・ウインナー ポテトサラダ コンソメスープ ミニゼリー	食パン ジャム 白身フライ ごまドレッシング ミネストローネ	カレーライス コーンスローサラダ ヨーグルト	カルシウムチャージャー 餃子 中華スープ
10時(乳児)	たべっこ動物 お茶 ぼたぼた焼き	サッポロポテト りんごジュース ケーキ	果物(バナナ) お茶 ★味噌おにぎり	りんごジュース 牛乳 ★ピザ 3歳・4歳・5歳 とんがりコーン 1歳・2歳	あんぱんまんふんわりコーン 牛乳 ★ツナマヨコーントースト
3時					
熱や力になるもの	米、砂糖、油、いりごま、◎、◎たべっこ動物、◎ぼたぼた焼き	米、砂糖、片栗粉、油、ポテトサラダ、マヨネーズ、ミニゼリー、◎サッポロポテト、◎ケーキ	食パン、ジャム、シェルマカロニ、じゃがいも、◎米、◎砂糖	米、じゃがいも、油、◎とんがりコーン、◎ピザ生地	米、油、ごま油、◎あんぱんまんふんわりコーン、◎食パン、◎マヨネーズ
血や肉や骨になるもの	鮭、ちくわ、油揚げ	鶏肉、ウインナー、ハム	白身フライ	牛肉、ヨーグルト、◎牛乳、◎ウインナー、◎チーズ	豚ミンチ、ちりめんじゃこ、餃子、豆腐、◎牛乳、◎ツナフレック
体の調子を整えるもの	ごぼう、人参、ほうれんそう、黄桃缶、◎お茶	生姜、ブロッコリー、キャベツ、人参、パセリ、◎りんごジュース	人参、コーン、ブロッコリー、玉ねぎ、トマト缶、パセリ、◎りんごジュース、◎お茶	人参、玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、コーン、◎バナナ、◎ピーマン	玉ねぎ、ひじき、小松菜、コーン、ブロッコリー、しいたけ、人参、青ネギ、◎パセリ
調味料	味噌、みりん、だし、醤油	ふりかけ、醤油、酒、コンソメ	トンカツソース、ごまドレッシング、ケチャップ、コンソメ、◎味噌、◎みりん	カレーフレーク、塩、胡椒、コーンスロードレッシング	醤油、塩、胡椒、ポン酢、中華だし、塩
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満	551(491)kcal 17.8(13.5)g 18.4(16.7)g 1.8(1.5)g	597(508)kcal 21.4(17.3)g 16.8(14)g 1.9(1.5)g	478(470)kcal 15.2(11.8)g 4.9(4.6)g 2.6(2)g	757(558)kcal 24.1(19.4)g 27.4(16.6)g 2.1(1.4)g	728(600)kcal 22.9(18.8)g 22.8(19.9)g 2.7(2.3)g
昼食	かやくうどん かにかま天ぷら ミニゼリー	ご飯 豚の生姜焼き 白菜のしらす和え けんちん汁 お茶 ★フルーツヨーグルト	ミートスパゲティ ちくわと胡瓜の味噌マヨ和え 野菜スープ	三色丼 ごぼうサラダ 清汁(玉ねぎ・わかめ)	★ハロウィン ロールパン(一歳児は食パン) 栗かぼちゃコロッケ クリームシチュー
10時(乳児)	あんぱんまんせんべい	果物(バナナ)	たべっこ動物	ミニゼリー	ポーロ
3時		お茶 風流パイ	牛乳 ハーベスト	お茶 雪の箱	牛乳 ★りんごパイ
熱や力になるもの	うどん、てんぷら粉、油、ミニゼリー、◎あんぱんまんせんべい、◎砂糖	米、砂糖、油、ごま油、◎源氏パイ	スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、さつまいも、◎たべっこ動物、◎ハーベスト	米、砂糖、ごま油、すりごま、マヨネーズ、◎ミニゼリー、◎雪の箱	ロールパン、栗かぼちゃコロッケ、油、じゃがいも、◎ポーロ、◎パイ生地
血や肉や骨になるもの	鶏肉、油揚げ、かまぼこ、かにかま、◎ヨーグルト	豚肉、ちりめんじゃこ、豆腐	豚ミンチ、ちくわ、◎牛乳	鶏ミンチ、卵	鶏肉、牛乳
体の調子を整えるもの	人参、玉ねぎ、青ねぎ、◎みかん缶、◎黄桃缶	玉ねぎ、生姜、白菜、人参、海苔、大根、大根菜、ごぼう、◎バナナ、◎お茶	玉ねぎ、きゅうり、人参、キャベツ、パセリ	生姜、ほうれんそう、ごぼう、コーン、人参、玉ねぎ、わかめ、◎お茶	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、◎りんご
調味料	醤油、みりん、だし	醤油、酒、みりん、塩、だし	ケチャップ、ミートソース、味噌、コンソメ	醤油、みりん、塩、だし	シチューミックスクリーム
エネルギーたんぱく質/脂質/塩分 ①は未満	377(302)kcal 17.1(13.4)g 6.8(6.5)g 1.3(1.2)g	514(499)kcal 22.6(21.9)g 15.7(15.9)g 2.2(2.1)g	489(456)kcal 17.6(14.6)g 17.9(17.9)g 1.9(1.6)g	520(446)kcal 20.9(16.8)g 17.8(14.5)g 1.5(1.3)g	630(560)kcal 24(21.2)g 24.1(22.3)g 2.8(2.3)g

(※10時おやつ ③3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。