

# 10月献立表

日曜	献立名	昼食 主な材料名			10時おやつ (0~2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価			
		からだをつくるもの	カや熱になるもの	体の調子をよくするもの			エネルギー(kcal)	蛋白質(g)		
							食塩相当(g)			
							0~2歳	3~5歳		
1	火	ロールパン ポークビーンズ コールスローサラダ ゼリー 小魚	だいず いわし煮干し 豚肉	ロールパン じゃがいも 上白糖 しょう油 ゼリー マヨネーズ	キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン にんじん トマトチャップ	ジュース	☆塩昆布と枝豆と天かすおにぎりお茶	490	592	
2	水	ごはん さばの塩焼き きんぴらごぼう 豚汁 チーズ	木綿豆腐 鯖 豚肉 チーズ	米 さといも 上白糖 ごま しょう油	こんにやく ごぼう 大根 にんじん ねぎ	ハイハイン	クッキー 飲むヨーグルト	522	607	
3	木	さつまいもごはん とんかつ 三色和風和え みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干し	米 さつまいも 白ごま しょう油 みりん	大根 にんじん ねぎ ほうれんそう もやし わかめ トマトチャップ	牛乳	☆フルーツヨーグルト	439	475	
4	金	親子丼 じゃがいもとピーマンの甘辛炒め みそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 油揚げ 鶏肉 卵	米 じゃがいも 上白糖 ごま しょう油 みりん	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン パナ	飲むヨーグルト	パイ ヤクルト	587	634	
5	土	運動会								
7	月	きのこスパゲティ キャベツとツナのサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し かつお ベーコン ヨーグルト	スパゲティ しょう油 マヨネーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しいたけ ぶなしめじ しいたけ きのり	バナナ	☆レモンケーキ 牛乳	466	539	
8	火	ごはん カムカムハンバーグ マカロニサラダ みそ汁 チーズ	木綿豆腐 油揚げ 合挽ミンチ 卵 牛乳 チーズ	マカロニ パン粉 米 しょう油 みりん マヨネーズ	きゅうり ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ わかめ トマトチャップ	マンナウエハース	ウエハース 野菜ジュース	528	591	
9	水	ロールパン 白身魚フライ 付(ブロッコリー) 野菜たっぷりポトフ 果物(バナナ)	白身魚フライ ウイナー	ロールパン じゃがいも しょう油	キャベツ たまねぎ スイートコーン にんじん ブロッコリー パナ	ジュース	☆そぼろおにぎりお茶	494	595	
10	木	ビビンバ風丼 春雨サラダ 卵スープ 小魚	いわし煮干し 牛肉 ハム 卵	米 春雨 上白糖 ごま油 マヨネーズ	きゅうり にんじん にんにく ねぎ ほうれんそう もやし わかめ	チーズ	☆フルーツゼリー	350	424	
11	金	麦ごはん 赤魚の煮つけ ブロッコリーのおかかあえ 具だくさんみそ汁 チーズ	木綿豆腐 赤魚 かつお節 チーズ	押麦 米 みりん	キャベツ しょうが にんじん ねぎ ブロッコリー もやし	牛乳	せんべい ヤクルト	367	376	
12	土	パン ジュース								
14	月	スポーツの日								
15	火	かやくうどん かぼちゃひき肉フライ 付(ブロッコリー) 果物(バナナ) 小魚	油揚げ いわし煮干し 鶏肉 かぼちゃひき肉 フライ	うどん みりん	大根 たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー パナ	ジュース	☆フルーチェ	431	486	
16	水	根菜カレーライス(雑穀) 和風マカロニサラダ ゼリー 小魚	いわし煮干し かつお節 かつお 豚ミンチ 卵	マカロニ 米 雑穀 じゃがいも しょう油 ゼリー マヨネーズ パーモントカレー	大根 たまねぎ にんじん ほうれんそう れんこん	チーズ	☆メロンパン風トースト 牛乳	592	728	
17	木	ごはん 鶏肉とゆで卵のさっぱり煮 白菜とツナのサラダ みそ汁 チーズ	木綿豆腐 かつお節 鶏肉 卵 チーズ	米 じゃがいも 春雨 上白糖 みりん マヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ はくさい	野菜ハイハイン	クッキー ミルクココア	612	743	
18	金	黒糖ロール さつまいもシチュー 春雨とレタスの和風ツナサラダ 果物(ミカン缶) 小魚	いわし煮干し かつお節 かつお 豚ミンチ 鶏肉 脱脂粉乳	黒糖ロール さつまいも 春雨 ごま しょう油 クリームシチュー	たまねぎ にんじん レタス みかん缶	バナナ	せんべい ヤクルト	465	534	
19	土	パン ジュース								
21	月	炊き込みご飯 コロッケ 付(ブロッコリー) 具だくさんみそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 鶏肉 ビーフコック	米 しょう油 みりん	キャベツ にんじん ねぎ ブロッコリー もやし ほしひじき いんげん	ジュース	☆バナナコッタ	467	530	
22	火	ごはん トンテキ ゆで野菜サラダ みそ汁 小魚	油揚げ いわし煮干し 豚肉	米 じゃがいも 上白糖 ごま油	大根 たまねぎ にんじん にんにく ねぎ ブロッコリー わかめ トマトチャップ	チーズ	☆かぼちゃケーキ 牛乳	434	529	
23	水	☆誕生会☆ ふりかけごはん 鶏肉の唐揚げ スパサラ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 油揚げ かつお節 鶏肉 卵 かつおふりかけ	米 しょう油 片栗粉 ごま油 しょう油 みりん ゼリー マヨネーズ	きゅうり しょうが 大根 にんじん にんにく ねぎ	バナナ	ケーキ 野菜ジュース	750	903	
24	木	三色丼 ひじきの和風ポテサラ みそ汁 果物(バナナ)	油揚げ 鶏ミンチ	米 じゃがいも 上白糖 しょう油 みりん マヨネーズ	いんげん キャベツ きゅうり にんじん ねぎ パナ ほしひじき	白い風船	ミニパウム 飲むヨーグルト	582	712	
25	金	お野菜たっぷりラーメン シュウマイ 付(ブロッコリー) ヨーグルト	豚肉 ヨーグルト しゅうまい	中華めん 中華スープ	チンゲンサイ にんじん ねぎ はくさい ブロッコリー もやし しいたけ	牛乳	せんべい ヤクルト	424	425	
26	土	パン ジュース								
28	月	ハヤシライス マセドアンサラダ 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し 牛肉 ハム 卵	米 じゃがいも しょう油 マヨネーズ ハヤシライス	グリーンピース きゅうり たまねぎ にんじん パイン缶	バナナ	☆さつまいもドーナツ 牛乳	579	689	
29	火	秋の遠足								
30	水	ロールパン ミートグラタン ブロッコリーとハムのゴマサラダ コンソメスープ 果物(ミカン缶)	ハム 合挽ミンチ チーズ	ロールパン マカロニ パン粉 じゃがいも ごま油	たまねぎ にんじん にんにく しょう油 ブロッコリー みかん缶 トマトチャップ	ジュース	☆たぬきおにぎりお茶	493	596	
31	木	ごはん 鯖の竜田揚げ 切干大根のサラダ みそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 鯖 かつお節	米 じゃがいも 片栗粉 上白糖 しょう油 マヨネーズ	きゅうり しょうが 切干し大根 たまねぎ にんじん ねぎ パナ	飲むヨーグルト	☆クリームチーズ 饅頭 牛乳	627	696	

(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。)