

10 月 献 立 表

日	曜	献立名	昼食			10時おやつ (0～2歳児)	3時おやつ (全児)	栄養価	
			主 な 材 料 名					1歳児～(kcal)	
			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			蛋白質(g)	
								食塩相当(g)	
								0～2歳	3～5歳
1	木	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 小魚	いわし煮干し 白身魚フライ ウイナー	ロールパン ジャがいも サラダ油	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	飲むヨーグルト	クッキー 野菜ジュース	483 19.5 1.5	548 21.3 1.9
2	金	親子どんぶり ジャがいものツナマヨ焼き みそ汁 果物(バナナ) 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し ツナフレーク 鶏肉 卵	米 ジャがいも 上白糖 みりん マヨネーズ	たまねぎ にんじん ねぎ パナナ ぶなしめじ	ジュース	せんべい ヤクルト	543 17.2 2.0	614 20.8 2.5
3	土	パン ジュース		パン ジュース					
5	月	ごはん 豚の生姜焼き ブロッコリーとマカロニのサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 いわし煮干し ツナフレーク 豚肉	マカロニ 米 ジャがいも 上白糖 マヨネーズ	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー	飲むヨーグルト	せんべい 牛乳	477 22.6 1.4	509 24.2 1.6
6	火	冷うどん さつまいもの芋天ぷら 付(ブロッコリー) 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し かつお節 鰯 錦糸卵	うどん 天ぷら粉 さつまいも 上白糖 サラダ油 みりん	きゅうり にんじん ブロッコリー パイン缶	野菜ジュース	☆カルピスゼリー	473 11.2 3.2	568 13.1 4.0
7	水	鶏マヨ丼 きゅうりとツナの酢のもの みそ汁 小魚	いわし煮干し ツナフレーク 鶏肉 錦糸卵	米 片栗粉 上白糖 ごま みりん マヨネーズ	きゅうり 大根 ねぎ わかめ 焼きのり	野菜ハイハイ	ミニパウロ 飲むヨーグルト	476 17.5 1.5	582 21.7 1.7
8	木	ハヤシライス コールスローサラダ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 牛肉 ヨーグルト	米 サラダ油 マヨネーズ ハヤシ	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ スイートコーン にんじん	果物(バナナ)	クッキー 牛乳	554 15.4 1.6	640 18.3 2.0
9	金	ごはん 赤魚の煮つけ にんじんしりしり みそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 あかうお ツナフレーク 卵	米 上白糖 ごま 油 みりん	しょうが にんじん ねぎ パナナ わかめ	牛乳	せんべい ヤクルト	428 17.9 2.9	455 18.9 3.6
10	土	パン ジュース		パン ジュース					
13	火	ホットドッグ ジャーマンポテト コンソメスープ 果物(ミカン缶) 小魚	いわし煮干し ベーコン ウイナー チーズ	ロールパン ジャがいも	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ みかん缶 トマトケチャップ	ジュース	☆たぬきおにぎり お茶	578 17.3 3.1	701 22.4 4.1
14	水	ごはん カムカムハンバーグ ブロッコリーとハムのゴマサラダ みそ汁 小魚	木綿豆腐 油揚げ いわし煮干し 鰯 合挽ミンチ 卵 牛乳	パン粉 米 サラダ油 みりん ゴマドレ	キャベツ ごぼう たまねぎ にんじん ねぎ ブロッコリー トマトケチャップ	ビスコ	ビスケット 野菜ジュース	517 19.0 1.7	579 22.9 2.1
15	木	中華丼 もやしのナムル ワカメスープ 果物(バナナ) 小魚	いわし煮干し 豚肉	米 片栗粉 上白糖 ごま ごま油 中華スープ	たけのこ にんじん はくさい もやし パナナ 乾しいたけ わかめ	飲むヨーグルト	せんべい 牛乳	398 16.1 1.3	410 16.1 1.5
16	金	きのこスパゲティ さつまいもサラダ パイン缶 小魚	いわし煮干し ベーコン	スパゲティ さつまいも サラダ油 ゴマドレ	いんげん たまねぎ にんじん パイン缶 しいたけ ぶなしめじ エリンギ 焼きのり	野菜ジュース	ビスケット ヤクルト	377 9.4 0.5	446 10.9 0.7
17	土	運動会							
19	月	カレーうどん ちくわの磯辺揚げ 付(ブロッコリー) ゼリー 小魚	油揚げ いわし煮干し 焼き竹輪 豚肉	うどん 天ぷら粉 サラダ油 ゼリー パーメントカレー	たまねぎ にんじん ねぎ 青のり	果物(バナナ)	パイ 飲むヨーグルト	728 21.0 4.1	876 25.8 5.1
20	火	秋の遠足				ビスコ	ベジタべる		
21	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 サラダ油 片栗粉 ごま油 サラダ油 みりん ゼリー マヨネーズ	きゅうり しょうが にんじん にんにく ねぎ わかめ	マンナウエハース	ケーキ 野菜ジュース	691 17.3 1.4	835 23.9 1.7
22	木	麦ごはん 鯖の塩焼き 切干大根のサラダ みそ汁 果物(バナナ)	木綿豆腐 塩さば ツナフレーク	押麦 米 ジャがいも 上白糖 マヨネーズ	きゅうり 切干し大根 たまねぎ にんじん ねぎ パナナ	飲むヨーグルト	☆メープルバター サンド 牛乳	545 20.9 1.6	594 22.1 1.9
23	金	ロールパン クリームシチュー 春雨サラダ 果物(パイン缶) 小魚	いわし煮干し 鰯 鶏肉 脱脂粉乳	ロールパン ジャがいも 春雨 上白糖 サラダ油 クリームシチュー	きゅうり たまねぎ にんじん パイン缶	ジュース	せんべい ヤクルト	426 13.2 1.7	500 16.8 2.2
24	土	パン ジュース		パン ジュース					
26	月	チキンライス マセドアンサラダ コンソメスープ ヨーグルト 小魚	いわし煮干し 鰯 鶏肉 ヨーグルト	米 ジャがいも パター マヨネーズ	グリーンピース キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ トマトケチャップ	ボーロ	ウエハース 牛乳	479 13.9 1.6	563 16.8 2.0
27	火	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 小魚	いわし煮干し ツナフレーク 鶏肉 卵	米 春雨 上白糖 みりん マヨネーズ	こまつな 大根 にんじん ねぎ はくさい	ジュース	☆フルーツ ヨーグルト	532 22.9 1.2	612 28.1 1.5
28	水	根菜和風カレーライス(雑穀) マカロニサラダ パイン缶 小魚	いわし煮干し 豚ミンチ	マカロニ 米 雑穀 ジャがいも サラダ油 マヨネーズ パーメントカレー	きゅうり 大根 たまねぎ にんじん れんこん パイン缶	牛乳	クリーム ビスケット 飲むヨーグルト	561 15.5 1.4	634 16.1 1.6
29	木	ごはん 豚肉じゃが 春雨サラダ みそ汁 ゼリー	木綿豆腐 豚肉 鰯	米 ジャがいも 春雨 上白糖 サラダ油 みりん ゼリー マヨネーズ	しらたき グリンピース きゅうり たまねぎ にんじん ねぎ わかめ	野菜ジュース	せんべい ヤクルト	422 12.9 1.3	492 14.9 1.7
30	金	お野菜たっぷりラーメン 付(ブロッコリー) シュウマイ 果物(ミカン缶) 小魚	いわし煮干し 豚肉 しゅうまい	中華めん 中華スープ	チゲンサイ にんじん ねぎ はくさい ブロッコリー もやし みかん缶 しいたけ	飲むヨーグルト	クッキー お茶	380 15.4 1.9	362 14.3 2.2
31	土	パン ジュース		パン ジュース					

(献立は都合により変更することがあります。3時のおやつは手作りです。)