



10月献立表



| 日 曜 | 昼食献立名 | 10時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 3時おやつ |
|------|---|-----------------|---|---|---|--------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 1 木 | 鶏ささ身の甘酢あんかけ いんげんのごまよごし 麦茶 バナナ | ヨーグルト | 米、食パン、油、 片栗粉、マヨネーズ、 砂糖、ごま油 | 牛乳、鶏ささ身、 しらす干し、粉 チーズ | バナナ、たまねぎ、いんげ ん、ヤングコーン、チンゲン サイ、にんじん、ごま、あお のり | じゃこトースト 牛乳 |
| 2 金 | かじきのきのこがけ ブロッコリーとコーンのソテー けんちん汁 グレープフルーツ | スティックパン 牛乳 | 米、砂糖、片栗 粉、油、ごま油 | かじき、牛乳、木 綿豆腐、鶏もも 肉、生クリーム | グレープフルーツ、ブロッコリー、 たまねぎ、だいこん、にんじん、え のきだけ、みかん缶、コーン缶、ね ぎ、ごぼう、しいたけ、さやえん どう、粉かんでん | 杏仁豆腐 麦茶 |
| 3 土 | ハンバーグ丼 ブロッコリーサラダ 麦茶 グレープフルーツ | せんべい 牛乳 | 米、食パン、和風 ドレッシング、パ ター | 豚ひき肉 | グレープフルーツ、ブロッコ リー、ミニトマト、コーン 缶、ブルーベリージャム、た まねぎ | ランチパック リンゴジュース |
| 5 月 | ツナ餃子 春雨サラダ 中華スープ オレンジ | ビスコ 牛乳 | 米、ホットケーキ 粉、ぎょうざの 皮、はるさめ、 油、砂糖、ごま油 | 牛乳、ツナ水煮 缶、卵、ハム、 チーズ、スライス チーズ | オレンジ、にんじん、ほうれ んそう、たまねぎ、きゅう り、にら | チーズ蒸しパン 牛乳 |
| 6 火 | 柳川風卵とじ もやしのごま酢あえ わかめスープ りんご | せんべい 牛乳 | 米、砂糖、焼豆(車 豆) | 牛乳、卵 | にんじん、りんご、もやし、 ごぼう、ねぎ、コーン缶、オ レンジ濃縮果汁、さやえん どう、レモン果汁、ごま、カッ トわかめ、粉かんでん | キャロットゼリー 牛乳 |
| 7 水 | 肉じゃが・カレー味 キャベツの胡麻マヨネーズあえ みそ汁 巨峰 | チーズ 牛乳 | 米、じゃがいも、 マヨネーズ、油、 砂糖 | 牛乳、豚肉、生揚 げ、ちくわ、ツナ 油漬缶、米みそ | ぶどう、キャベツ、だい こん、にんじん、たまねぎ、 コーン缶、ねぎ、グリーンピ ース、ごま | コーンごはん 牛乳 |
| 8 木 | がんもどき にんじんしりしり 中華スープ オレンジ | ゼリー | 米、片栗粉、砂糖 | ヨーグルト(無糖)、 木綿豆腐、卵、し らす干し、ツナ油 漬缶 | オレンジ、にんじん、いちご ジャム、にら、ごま、ひじ き | いちごヨーグルト 麦茶 |
| 9 金 | 鮭と切干大根のあんかけ 小松菜とコーンのごま和え 麩のすまし汁 グレープフルーツ | バナナ 牛乳 | じゃがいも、米、 片栗粉、バター、 焼豆、油、砂糖 | 牛乳、さけ、油揚 げ、とろけるチ ーズ | グレープフルーツ、ごま つな、コーン缶、えのきだけ、 ねぎ、にんじん、切り干し だいこん、ごま、パセリ | じゃがチーズ焼き 牛乳 |
| 10 土 | ちゃんぽん 麦茶 バナナ | せんべい 牛乳 | 生中華めん、砂 糖、ごま油 | 牛乳、卵、豚肉 | バナナ、キャベツ、たま ねぎ、にんじん | プリン リンゴジュース |
| 12 月 | 厚焼き卵・ツナ ほうれん草と油揚げのお浸し 白菜のスープ オレンジ | ヨーグルト | 米、砂糖、油 | 牛乳、卵、ハム、 クリームチーズ、 ツナ油漬缶、油揚 げ | オレンジ、ほうれんそう、ほ くさい、にんじん、たま ねぎ、パイン缶、しょうが | ハンチーヌクラッカー 牛乳 |
| 13 火 | 厚揚げのそぼろ煮 じゃが芋きんぴら(ハム) 船場汁 バナナ | アスパラビスケット 牛乳 | 米、じゃがいも、 ホットケーキ粉、 マヨネーズ、砂 糖、片栗粉、油、 ごま油 | 牛乳、生揚げ、さ け、豚ひき肉、ハ ム、ツナ水煮缶、 米みそ、卵、油揚 げ | バナナ、だいこん、にん じん、たまねぎ、ピーマン、ね ぎ、えのきだけ | ツナパン 牛乳 |
| 14 水 | ハニースパイシーチキン ごぼうときゅうりのサラダ キャベツとはるさめの中華スープ りんご | ビスコ 牛乳 | 米、さつまいも、 小麦粉、バター、 はるさめ、砂糖、 マヨネーズ、はち みつ | 牛乳、鶏もも肉、 卵、ベーコン | りんご、ごぼう、キャベツ、 きゅうり、にんじん、コー ン缶、ねぎ、にんにく、ごま | さつま芋クッキー 牛乳 |
| 15 木 | 厚揚げの炒め物 切干し大根と里芋の旨煮 たまごスープ バナナ | せんべい 牛乳 | ゆでうどん、米、 さといも、片栗 粉、砂糖、ごま 油、油 | 牛乳、生揚げ、 卵、豚ひき肉、油 揚げ、かまぼこ | バナナ、たまねぎ、にん じん、ねぎ、切り干し だいこん、にら、しめじ、さやえ んどう | きつねうどん 牛乳 |
| 16 金 | きのこのマカロニグラタン ブロッコリーサラダ コンソメスープ プチダノン | チーズ 牛乳 | ロールパン、ホット ケーキ粉、マカロ ニ、和風ドレ ッシング、小麦粉、 バター、無塩バ ター | 牛乳、鶏もも肉、 卵、とろけるチ ーズ | たまねぎ、ブロッコリー、ミ ニトマト、キャベツ、えの きだけ、ごまつな、コーン 缶、エリンギ、かぼちゃ、しめ じ | おばけマフィン リンゴジュース |

| 日 曜 | 昼食献立名 | 10時おやつ | 材料(昼食と午後おやつ) | | | 3時おやつ |
|--------------------------------|---|-----------------|---|---|--|---------------------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | |
| 17 土 | マーボー豆腐 温野菜 麦茶 オレンジ | せんべい 牛乳 | 米、片栗粉、砂 糖、ごま油、和風 ドレッシング | ヨーグルト(加糖)、 木綿豆腐、豚ひき 肉、米みそ | オレンジ、ねぎ、しょうが、 赤ピーマン、黄ピーマン、 レッドキャベツ、レタス | ヨーグルト リンゴジュース |
| 19 月 | 白菜の卵とじ パスタサラダ すまし汁 グレープフルーツ | ゼリー | 米、食パン、マヨ ネーズ、スパゲ ティ、砂糖 | 牛乳、卵、油揚げ、 米みそ、ツナ油漬 缶 | グレープフルーツ、ほく さい、もやし、きゅうり、え のきだけ、りんご、ねぎ、に んじん、コーン缶、焼きのり、 カットわかめ | りんごフレンチトースト 牛乳 |
| 20 火 | 大豆の天ぷら アスパラと人参の煮ひたし すまし汁 りんご | アスパラビスケット 牛乳 | 米、小麦粉、油、 ごま油 | 牛乳、ゆで大豆、 卵、干しえび、かつ お節 | りんご、ほくさい、グリー ンアスパラガス、えのき だけ、にんじん、たまねぎ、 葉ねぎ、しそ | 焼きおにぎり 牛乳 |
| 21 水 | きのこハンバーグ キャベツの磯あえ ポテトスープ 巨峰 | バナナ 牛乳 | 米、じゃがいも、 白玉粉、上新粉、 砂糖、片栗粉、油 | 牛乳、豚ひき肉、木 綿豆腐、牛ひき肉、 きな粉 | ぶどう、キャベツ、たま ねぎ、クリームコーン缶、に んじん、しめじ、ごま、あお のり | 豆腐団子 牛乳 |
| 22 木 | シーフードカレー ほうれん草とコーンのソテー 麦茶 バナナ | スティックパン 牛乳 | 米、ホットケーキ 粉、じゃがいも、 砂糖、油、無塩バ ター | 牛乳、チーズ、卵、 あさり水煮缶、い か、大正えび | バナナ、ほうれんそう、コ ーン缶、たまねぎ、しめじ、 にんじん、ねぎ | チーズカップケーキ 牛乳 |
| 23 金 | えびのトマトソース煮 もやしの中華風和え物 きのこのスープ オレンジ | ビスコ 牛乳 | 米、油、片栗粉、 砂糖、ごま油 | 牛乳、メルルーサ、 しばえび | オレンジ、もやし、ごま つな、えのきだけ、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、トマト ピューレ、しめじ、にんに く、しょうが | えびせん 牛乳 |
| 24 土 | カレーうどん ブロッコリーサラダ 麦茶 グレープフルーツ | せんべい 牛乳 | ゆでうどん、ロー ルパン、和風ド レッシング、片栗 粉 | 豚肉、油揚げ | グレープフルーツ、たま ねぎ、ブロッコリー、ミニト マト、にんじん、コーン缶、 ねぎ | ロールパン リンゴジュース |
| 26 月 | 干草焼き 切干し大根とひじきのサラダ 麦茶 グレープフルーツ | せんべい 牛乳 | 米、マヨネーズ、 砂糖 | 牛乳、卵、さけ、 ベーコン、かに水煮 缶 | グレープフルーツ、ほう れんそう、コーン缶、にん じん、切り干しだいこん、 ごま、ひじき、干ししいたけ | 鮭おにぎり 牛乳 |
| 27 火 | ローストチキン チンゲン菜とちくわのさっと煮 チキンスープ バナナ | アスパラビスケット 牛乳 | 米、さつまいも、 砂糖、無塩バ ター、油、ごま油 | 牛乳、鶏むね肉、ち くわ | バナナ、たまねぎ、チン ゲンサイ、かぼちゃ、りんご、 にんじん、えのきだけ、ご ま、にんにく、しょうが | アップルポテト 牛乳 |
| 28 水 | たらの磯辺焼き ほうれん草の納豆あえ 五目みそ汁 りんご | チーズ 牛乳 | 米、さつまいも、 ホットケーキ粉、 油、米粉、片栗粉 | 牛乳、たら、挽きわり 納豆、ウインナーソ ース、米みそ、卵、 チーズ、油揚げ | りんご、ほうれんそう、だ いこん、にんじん、ねぎ、カ ットわかめ、あおのり | アメリカンドック 牛乳 |
| 29 木 | 肉豆腐 キャベツとツナのサラダ おくらスープ オレンジ | せんべい 牛乳 | 米、砂糖、フレン チドレッシング | ヨーグルト(無糖)、 焼き豆腐、豚肉(肩 ロース)、ツナ油漬 缶、きな粉 | オレンジ、キャベツ、たま ねぎ、ねぎ、にんじん、オ クラ、コーン缶、えのき だけ、カットわかめ | きな粉ヨーグルト 麦茶 |
| 30 金 | ミートコロッケ ビーフン 麦茶 プチダノン | ヨーグルト | じゃがいも、米、ホ ットケーキ粉、ビー フン、パン粉、油、小 麦粉、無塩バター、 砂糖、ごま油 | 卵、豚ひき肉、牛 乳、牛ひき肉、生ク リーム | たまねぎ、にんじん、ピー マン、干ししいたけ | プチカップケーキ リンゴジュース |
| 31 土 | ピピンパ 温野菜 麦茶 バナナ | せんべい 牛乳 | 米、砂糖、油、ご ま油、和風ドレ ッシング | 牛乳、卵、豚ひき 肉、鶏ひき肉、生ク リーム | バナナ、かぼちゃ、もやし、 ほうれんそう、にんじん、ご ま、ねぎ、しょうが、にん にく、赤ピーマン、黄ピー マン、レッドキャベツ、レタス | パンキンプリン リンゴジュース |
| 1か月の 平均栄養量 (以上児・ 未満児) | エネルギー | 554・482 kcal | 鉄 | 2.2・1.6 mg | | |
| | たんぱく質 | 19.8・17.6 g | カルシウム | 232・282 mg | | |
| | 脂質 | 15.7・15.4 g | ビタミンC | 35・25 mg | | |
| | 塩分 | 1.7・1.4 g | 食物繊維 | 3.9・2.9 g | | |

※都合により献立が変更になる場合があります。
※こあら、ばんだ組は袋をお配りしますのでお米(6合)をご持参ください。