



# 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
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	金	ポークチャップ ほうれん草のナムル 豆腐すまし汁 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖、無塩バター、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、おから、卵	グレープフルーツ、もやし、ほうれん草、ねぎ、にんじん、コーン缶、ごま、カットわかめ	ドーナツ 牛乳
2	土	鶏のから揚げ 温野菜 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	米、食パン、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング	鶏もも肉(皮付き)	バナナ、ブルーベリージャム、にんにく、しょうが、赤ピーマン、黄ピーマン、レッドキャベツ、レタス	ランチバック リンゴジュース
4	月	白菜の卵とじ いんげんのごまあえ みそ汁 オレンジ	ウエハース 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、豆乳、油揚げ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、はくさい、キャベツ、にんじん、いんげん、ねぎ、えのきたけ、いちごジャム、ごま、焼きのり	ジャム蒸しパン 牛乳
5	火	豆腐バーグ ひじきの煮物 わかめスープ りんご	ゼリー	米、七分つき米、油、片栗粉、砂糖、ごま油、米粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、卵、油揚げ	たまねぎ、りんご、にんじん、ピーマン、さやえんどう、ひじき、カットわかめ	カレーそばろ御飯 牛乳
6	水	さばと玉ねぎのみそ煮 小松菜のおかかあえ はるさめスープ バナナ	チーズ 牛乳	米、はるさめ、砂糖、油	牛乳、さば、かにかまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	バナナ、たまねぎ、ごまつな、チンゲンサイ、えのきたけ、ごま、しょうが	えびせん 牛乳
7	木	八宝菜 もやしのゆかりあえ みそ汁 ヨーグルト	スティックパン 牛乳	米、食パン、さつまいも、ごま油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、もやし、ねぎ、にんじん、りんごジャム、だけのこ(ゆで)、しいたけ、しょうが、カットわかめ、にんにく	りんごジャムサンド 牛乳
8	金	三色どんぶり ポテトサラダ スープ バナナ	クッキー 牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、ハム	オレンジ濃縮果汁、バナナ、きゅうり、ほうれん草、キャベツ、みかん缶、にんじん、クリームコーン缶、コーン缶、粉かんでん、焼きのり、しょうが	オレンジゼリー 牛乳
9	土	カレーライス 麦茶 オレンジ	せんべい 牛乳	七分つき米、じゃがいも、無塩バター、小麦粉、砂糖、押麦、油	豚肉(肩ロース)、卵	オレンジ、たまねぎ、りんご、にんじん	カスタードケーキ リンゴジュース
11	月	擬製豆腐 白菜のサラダ すまし汁 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	米、砂糖、グラニュー糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、ちくわ、油揚げ、卵(黄)	はくさい、グレープフルーツ、だいこん、にんじん、しいたけ、万能ねぎ、さやえんどう、ごま、レモン果汁、ひじき	シュガースティックパイ 牛乳
12	火	さけの西京焼き キャベツの胡麻マヨネーズあえ きのこのスープ バナナ	ヨーグルト	米、食パン、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、ちくわ、米みそ(甘みそ)	バナナ、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ、コーン缶、にんじん、しめじ、ごま	コーントースト 牛乳
13	水	ポテトハンバーグ はるさめともやしのソテー 中華スープ りんご	バナナ 牛乳	米、わらび餅粉、マッシュポテト、はるさめ、片栗粉、砂糖、黒砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、きな粉	りんご、もやし、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、にんじん、にら、カットわかめ、にんにく	黒糖わらび餅 牛乳
14	木	厚揚げのケチャップ煮 ごぼうのサラダ かき玉汁 巨峰	ウエハース 牛乳	米、クロワッサン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、生揚げ、卵、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、ぶどう、ごぼう、きゅうり、にんじん、コーン缶、ねぎ	ミルククロワッサン 牛乳
15	金	さばとかぼちゃの団子 れんこんのきんぴら 豆腐みそ汁 なし	チーズ 牛乳	米、片栗粉、油、ごま油、砂糖	ヨーグルト(無糖)、木綿豆腐、鶏ひき肉、さば(水煮缶)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)	なし、れんこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、いちごジャム、ピーマン、ねぎ、カットわかめ、にんにく、しょうが	イチゴヨーグルト 麦茶
16	土	ミートスパゲティー 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	マカロニ・スパゲティ、砂糖、和風ドレッシング、米粉、油	豚ひき肉、牛ひき肉	グレープフルーツ、たまねぎ、みかん缶、ブロッコリー、ミニトマト、パイン缶、にんじん、コーン缶、粉かんでん	リンゴジュース フルーツゼリー

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
				熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
18	月	豆腐丼 いんげんのおかか煮 スープ オレンジ	ゼリー	米、七分つき米、さつまいも、油、米粉	牛乳、木綿豆腐、しらす干し、かつお節	オレンジ、たまねぎ、にんじん、いんげん、キャベツ、エリンギ、えのきたけ	じゃこおかかおにぎり 牛乳
19	火	とりつくね ほうれん草とえのき茸のお浸し 沢煮碗 ヨーグルト	スティックパン 牛乳	米、片栗粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏ひき肉、おから	ほうれん草、たまねぎ、だいこん、えのきたけ、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ、しょうが	ビスケット 牛乳
20	水	かぼちゃオムレツ ブロッコリーとコーンのソテー 野菜コーンスープ バナナ	クッキー 牛乳	米、小麦粉、油、砂糖、アーモンド(乾)	牛乳、卵、豆乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、コーン缶、クリームコーン缶	クッキー 牛乳
21	木	豆腐の旨煮 きゅうりともやしの酢の物 豚汁 巨峰	せんべい 牛乳	米、さつまいも、砂糖、小麦粉、バター、アーモンド(乾)、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、キャベツ、もやし、ねぎ、きゅうり、にんじん、板こんにゃく、ごぼう、カットわかめ	バームクーヘン 牛乳
22	金	かぼちゃシチューライス タンドリーチキン ブロッコリーサラダ オニオンスープ・プチダンゴ	ウエハース 牛乳	さつまいも、米、砂糖、油、和風ドレッシング、無塩バター、コーンフレーク、米粉、片栗粉	鶏もも肉、豆乳、牛乳、卵、卵(黄)	たまねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、にんじん、レモン果汁、にんにく、焼きのり	スイートポテト リンゴジュース
23	土	鶏塩うどん 麦茶 バナナ	せんべい 牛乳	ゆでうどん、ごま油	鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、たまねぎ、ねぎ	せんべい リンゴジュース
25	月	ツナエッグ 里芋と切干大根の旨煮 麩のすまし汁 グレープフルーツ	ヨーグルト	米、さといも、小麦粉、油、砂糖、焼酎	牛乳、卵、ツナ油漬缶、油揚げ	グレープフルーツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、切り干しだいこん	せんべい 牛乳
26	火	さけのチーズ焼き ちくわのごま炒め ビーフン汁 オレンジ	スティックパン 牛乳	米、食パン、ビーフン、油、グラニュー糖、パン粉、バター、アーモンド(乾)	牛乳、さけ、ちくわ、粉チーズ	オレンジ、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごま、にんにく、あおのり	シュガートースト 牛乳
27	水	鶏肉のトマト煮 パスタサラダ 麦茶 ヨーグルト	バナナ 牛乳	米、生中華めん、マカロニ・スパゲティ、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、ハム	ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、コーン缶、にんにく	おやつラーメン 牛乳
28	木	納豆ボール キャベツと油揚げの炒め煮 かぶのスープ りんご	せんべい 牛乳	さつまいも、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚ひき肉、挽きわり納豆、油揚げ、ベーコン	かぶ、キャベツ、りんご、ねぎ、かぶ・葉、にんじん、粉かんでん	さつまいものようかん 牛乳
29	金	かじきの竜田揚げ パンパンジー たまごスープ バナナ	チーズ 牛乳	米、油、砂糖、片栗粉、小麦粉	牛乳、かじき、鶏ささ身、クリームチーズ、卵、生クリーム	バナナ、きゅうり、にんじん、にら、ごま、レモン果汁、しょうが	チーズケーキ 牛乳
30	土	豚丼 麦茶 オレンジ	せんべい 牛乳	七分つき米、油、片栗粉	豚肉(肩ロース)	オレンジ、たまねぎ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	クリームパン 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	530・458Kcal	鉄	2.1・1.6m
				たんぱく質	19.5・17.5g	カルシウム	212・296
				脂質	16.5・16.1g	ビタミンC	34・25mg
				塩分	1.5・1.2g	食物繊維	4.2・3g

※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、らいおん組は袋をお配りいたしますのでお米(6合)をご持参ください。