



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	
3	月	豚肉とたまねぎのソテー 大根とツナのあえ物 豆腐みそ汁 チーズ	せんべい 牛乳	米、食パン、マヨネーズ、油、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、チーズ、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	たまねぎ、だいこん、きゅうり、ねぎ、なめこ、コーン缶、あおのり	トースト(じゃこ) 牛乳
4	火	白菜の卵とじ いんげんと鶏ささ身のこまあえ 豆乳汁 りんご	クッキー 牛乳	米、油、砂糖	牛乳、卵、豆乳、鶏ささ身、油揚げ	はくさい、りんご、ねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、いんげん、クリームコーン缶、にんじん、ごま、焼きのり	えびせん 牛乳
5	水	ポークチャップ キャベツと油揚げの炒め煮 麩のすまし汁 ヨーグルト	チーズ 牛乳	米、油、焼豆、グラニュー糖、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、油揚げ、卵(黄)	キャベツ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	シュガースティックパイ 牛乳
6	木	豚肉の甘みそ丼 白菜とハムのサラダ 中華スープ グレープフルーツ	ゼリー	じゃがいも、七分つき米、片栗粉、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	グレープフルーツ、はくさい、チンゲンサイ、たまねぎ、コーン缶、えのきたけ、ねぎ、板こんにゃく、黄ピーマン、赤ピーマン、干しぶどう、しいたけ、にんにく	芋もち 牛乳
7	金	鶏肉のトマト煮 ほうれん草のツナ和え 豚汁 バナナ	するめ 牛乳	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、にんじん、パイン缶、みかん缶、コーン缶、ごぼう、えのきたけ、ねぎ、板こんにゃく、黄ピーマン、赤ピーマン、干しぶどう、しいたけ、にんにく	フルーツヨーグルト 麦茶
8	土	マーボー豆腐丼 ブロッコリーサラダ みそ汁 バナナ	せんべい 牛乳	七分つき米、和風ドレッシング、押麦、片栗粉、ごま油、砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、ねぎ、こまつな、コーン缶、えのきたけ、しょうが、いちご	いちごスペシャル リンゴジュース
11	火	小松菜とコーンの和え物 マカロニスープ 炒り豆腐 ヨーグルト	ウエハース 牛乳	米、フライドポテト、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ベーコン	こまつな、たまねぎ、にんじん、キャベツ、コーン缶、さやえんどう、ひじき、干ししいたけ	フライドポテト 牛乳
12	水	ツナ餃子 おくらとちくわの海苔あえ かに豆腐汁 バナナ	ヨーグルト	米、ぎょうざの皮、小麦粉、無塩バター、砂糖、油、コーンフレーク、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、ツナ水煮缶、チーズ、かにかまぼこ、ちくわ、卵	バナナ、オクラ、ほうれん草、たまねぎ、ねぎ、干しぶどう、焼きのり	ストーンクッキー 牛乳
13	木	さけのちゃんちゃん焼き にんじんしりしり 豆腐すまし汁(わかめ) 巨峰	スティックパン 牛乳	米、マカロニ・スパゲティ、砂糖、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、卵、ツナ油漬缶、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	ぶどう、キャベツ、にんじん、トマトペースト、たまねぎ、ねぎ、しめじ、ごま、カットわかめ、にんにく	マカロニのトマト煮 牛乳
14	金	和風トマトライス パスタサラダ チキンスープ グレープフルーツ	せんべい 牛乳	七分つき米、白玉粉、上新粉、マヨネーズ、マカロニ・スパゲティ、押麦、砂糖、油、米粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、きな粉	たまねぎ、グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、ホールトマト缶詰、きゅうり、ほうれん草、コーン缶、えのきたけ、にんにく、しょうが	白玉団子団子 牛乳
15	土	鶏のから揚げ 温野菜 麦茶 グレープフルーツ	せんべい 牛乳	米、片栗粉、油、砂糖、和風ドレッシング、食パン	鶏もも肉(皮付き)	グレープフルーツ、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、いちごジャム	ランチパック リンゴジュース
17	月	かじきの竜田揚げ 根菜と豚肉のみそ煮 野菜コーンスープ オレンジ	ヨーグルト	米、さつまいも、サンドイッチパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、かじき、生クリーム、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、オレンジ、にんじん、もも缶(白桃)、クリームコーン缶、ねぎ、ごぼう、板こんにゃく、しょうが	桃サンド 牛乳
18	火	肉みそうどん ジャーマンポテト すまし汁 なし	チーズ 牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、七分つき米、油、片栗粉、砂糖、米粉	牛乳、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	なし、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、ねぎ、にんじん、えのきたけ、焼きのり、干ししいたけ	カレーそばごはん 牛乳

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	
19	水	菜飯・干草焼き 切干大根の旨煮 みそ汁 チーズ	クッキー 牛乳	七分つき米、ホットケーキ粉、砂糖、無塩バター、油、ごま油	牛乳、卵、チーズ、豚ひき肉、かに水煮缶、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、にんじん、こまつな、ほうれん草、にら、切り干しだいこん、干ししいたけ	カップケーキ・人参 牛乳
20	木	豚肉のもち米蒸し ほうれん草とえのき茸のお浸し 中華スープ グレープフルーツ	バナナ 牛乳	米、じゃがいも、もち米、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、おから	グレープフルーツ、ほうれん草、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、干ししいたけ、しょうが	バームクーヘン 牛乳
21	金	パン・かぼちゃグラタン コールスローサラダ コーンスープ りんご	せんべい 牛乳	ロールパン、ホットケーキ粉、マカロニ・スパゲティ、小麦粉、バター、油、マヨネーズ、砂糖、パン粉	牛乳、ウインナーソーセージ、豚ひき肉、チーズ、卵	かぼちゃ、キャベツ、りんご、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン缶	アメリカンドッグミニ リンゴジュース
22	土	クリームシチュー ブロッコリーサラダ スープ オレンジ	せんべい 牛乳	米、じゃがいも、さつまいも、和風ドレッシング、油	鶏もも肉	たまねぎ、オレンジ、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、ミニトマト、コーン缶、えのきたけ、いんげん	カスタードブッセ リンゴジュース
24	月	カレーライス 小松菜のおかかあえ スープ オレンジ	ウエハース 牛乳	七分つき米、じゃがいも、さつまいも、油、押麦、米粉、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、ハム、かつお節	たまねぎ、かぼちゃ、オレンジ、にんじん、こまつな、もやし、りんご、コーン缶、にんにく、しょうが	かぼちゃのピザ焼き 牛乳
25	火	アジフライ スナッフえんどうの卵サラダ みそ汁 なし	ヨーグルト	米、片栗粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、卵、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	なし、スナッフえんどう、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、レモン果汁、カットわかめ	牛乳もち 麦茶
26	水	スコッチエッグ ひじきとキャベツのサラダ 豆腐すまし汁 巨峰	クッキー 牛乳	米、七分つき米、パン粉、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、卵、さけ、うずら卵水煮缶、ベーコン	ぶどう、たまねぎ、キャベツ、ほうれん草、コーン缶、えのきたけ、にんじん、ひじき、ごま	おにぎり(さけわかめ) 牛乳
27	木	豆腐の野菜そぼろ煮 トマトのツナ和え 鶏と大根の白みそ煮汁 チーズ	せんべい 牛乳	米、さつまいも、さといも、砂糖、片栗粉、油、無塩バター	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、チーズ、ツナ油漬缶、米みそ(甘みそ)、油揚げ	トマト、だいこん、こまつな、りんご、にんじん、きゅうり、たまねぎ、しょうが	アップルポテト 牛乳
28	金	☆カラフルハム チャプチェ たまごスープ バナナ	ゼリー	米、はるさめ、小麦粉、片栗粉、砂糖、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、鶏ひき肉、卵、おから、納豆、干しえび、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、にら、コーン缶、にんにく、しょうが、あおのり	お好み焼き・納豆 牛乳
29	土	二色丼 キャベツのサラダ みそ汁 バナナ	せんべい 牛乳	七分つき米、ホットケーキ粉、油、砂糖、ごま油	卵、鶏ひき肉、牛乳、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	ホットケーキサンド リンゴジュース
31	月	ツナエッグ れんこんとちくわの磯辺炒め みそ汁 巨峰	チーズ 牛乳	米、ホットケーキ粉、かぼちゃの種(味付け)、砂糖、無塩バター、油	牛乳、卵、ちくわ、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)	ぶどう、れんこん、こまつな、キャベツ、コーン缶、たまねぎ、ピーマン、にんじん、あおのり	おぼけカップケーキ 牛乳
1か月の平均栄養量 (未満児・以上児)			エネルギー	482・560 kcal	鉄	1.8・2.4mg	
			たんぱく質	18.1・20.6 g	カルシウム	294・231mg	
			脂質	17.9・18.6 g	ビタミンC	27・39mg	
			塩分	1.4・1.7 g	食物繊維	3.8・5.2g	

※都合により献立が変更になる場合があります。
ひよこ組のヨーグルトはベビーダノンを提供させていただきます。