



10月献立表

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	
2	月	豚肉とたまねぎのソテー きゅうりの中華風サラダ 中華スープ チーズ	ウエハース 牛乳	米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、チーズ、ハム	たまねぎ、チンゲンサイ、もやし、バナナ、きゅうり、りんご、もも缶(白桃)、みかん缶、パン缶、ねぎ、にんじん	フルーツポンチ 牛乳
3	火	鮭のパン粉焼 白菜のおかか和え 五目みそ汁 グレープフルーツ	ポーロ 牛乳	米、さといも、パン粉、油、小麦粉	牛乳、さけ、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお節	はくさい、グレープフルーツ、にんじん、だいこん	ぼたぼた焼き 牛乳
4	水	鶏肉の照り焼き ひじきの煮物 すまし汁 バナナ	チーズ 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、さやえんどう、ひじき、カットわかめ、しょうが	ワッフルドッグ 牛乳
5	木	納豆の落とし揚げ かぼちゃのマリネ 五目汁 巨峰	バナナ 牛乳	米、小麦粉、米粉、黒砂糖、油、砂糖	牛乳、納豆、鶏ひき肉	ぶどう、かぼちゃ、とうがん、コーン缶、きゅうり、たまねぎ、グリーンアスパラガス、えのきたけ、ねぎ、にんじん	黒糖蒸しパン (ひよこ組は蒸しパン) 牛乳
6	金	カレーライス パスタサラダ コーンスープ ヨーグルト	スティックパン 牛乳	七分つき米、じゃがいも、むらさきいも、マヨネーズ、小麦粉、マカロニ・スパゲティ、油、押麦、砂糖、アーモンド(乾)	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、ハム	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、コーン缶	クッキー 牛乳
10	火	菜飯・だし巻き卵 ほうれん草の磯あえ みそ汁 オレンジ	ビスコ 牛乳	七分つき米、油、砂糖、片栗粉	牛乳、卵、チーズ、鶏ひき肉、ハム、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、オレンジ、ほうれん草、たまねぎ、チンゲンサイ、ごまつな、にんじん、ひじき、焼きのり、カットわかめ	かぼちゃのピザ焼き 牛乳
11	水	肉みそうどん ジャーマンポテト 豆腐すまし汁 バナナ	するめ 牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、七分つき米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ピーマン、塩こんぶ、干ししいたけ、焼きのり	おにぎり(塩こんぶ) 牛乳
12	木	さばのトマト煮 ブロッコリーとコーンのソテー スープ なし	せんべい 牛乳	米、さつまいも、油、片栗粉、はちみつ、砂糖	ヨーグルト(無糖)、さば	なし、たまねぎ、ホールトマト缶詰、バナナ、ブロッコリー、キャベツ、コーン缶、にんじん、えのきたけ、にんにく	ヨーグルト(バナナ・はちみつ) (ひよこ組はバナナヨーグルト) 麦茶
13	金	鶏の海苔焼き 野菜炒め くずし豆腐汁 チーズ	胚芽クッキー 牛乳	米、片栗粉、油、砂糖	牛乳、絹ごし豆腐、鶏もも肉、チーズ	たまねぎ、キャベツ、ねぎ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、しいたけ、焼きのり、にんにく、しょうが	たいやき (ひよこ、りす組は蒸しパン) 牛乳
14	土	とん汁うどん 麦茶 バナナ	せんべい 麦茶	ゆでうどん、ホットケーキ粉、さといも、ごま油	豚肉(肩ロース)、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵	バナナ、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう	ホットケーキサンド リンゴジュース
16	月	納豆とり丼 さつま芋のレモン煮 おかず汁 ヨーグルト	ウエハース 牛乳	七分つき米、さつまいも、スナック菓子(ポテト系)、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、挽きわり納豆、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)	なす、たまねぎ、ねぎ、にんじん、ごまつな、キャベツ、えのきたけ、レモン果汁	ポテコ 牛乳
17	火	さわらのマヨネーズ焼き ほうれん草とえのきたけのお浸し 豆腐すまし汁 グレープフルーツ	ゼリー	米、食パン、マヨネーズ、グラニュー糖、油	牛乳、さわら、木綿豆腐、卵	グレープフルーツ、ほうれん草、だいこん、えのきたけ、チンゲンサイ、たまねぎ、ねぎ、コーン缶	フレンチトースト 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	
18	水	はんぺんの卵とじ 大根とツナのおえ物 わかめスープ バナナ	チーズ 牛乳	米、ゆでうどん、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、卵、豚肉(ばら)、ツナ油漬缶、はんぺん	バナナ、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、ごまつな、にんじん、コーン缶、カットわかめ、あおのり	おやつ焼きうどん 牛乳
19	木	ミートローフ キャベツのベーコンドレッシング きのこのスープ なし	ポーロ 牛乳	米、小麦粉、油、パン粉、砂糖、アーモンド(乾)	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン	なし、たまねぎ、キャベツ、ごまつな、えのきたけ、にんじん、しめじ、さやえんどう、ひじき	ムーンライトクッキー 牛乳
20	金	パン かぼちゃグラタン アスパラサラダ オニオンスープ ゼリー	せんべい 牛乳	コッペパン、小麦粉、くりの甘露煮、マカロニ・スパゲティ、バター、砂糖、サウザンアイランドドレッシング、無塩バター、油、コーンフレーク、パン粉	牛乳、卵、豚ひき肉、チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、グリーンアスパラガス、ほうれん草、コーン缶、にんにく	ケーキ・秋の美り 牛乳
21	土	焼きそば 麦茶 グレープフルーツ	せんべい 麦茶	焼きそばめん、クロワッサン、油	豚肉(ばら)	グレープフルーツ、もやし、キャベツ、にんじん、たまねぎ、あおのり	デニッシュブレッド リンゴジュース
23	月	ふんわりつくねのあんかけ いんげんのごまマヨネーズあえ みそ汁 巨峰	ヨーグルト	米、七分つき米、もち米、片栗粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、鶏ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう、キャベツ、いんげん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ごま、ひじき	五平餅 牛乳
24	火	かじぎの竜田揚げ チャブチェ かぶのスープ バナナ	スティックパン 牛乳	米、砂糖、油、片栗粉、はるさめ、ごま油	かじぎ、牛乳、生クリーム、ベーコン	バナナ、かぶ、もやし、にんじん、たまねぎ、みかん缶、かぶ・葉、コーン缶、にら、粉かんでん、しょうが	杏仁豆腐 麦茶
25	水	ピーマンのつけ焼き もやしの中華風和え物 豆腐すまし汁 チーズ	クッキー 牛乳	米、米粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、油揚げ	もやし、ピーマン、ほうれん草、ごまつな、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	牛乳ケーキ 牛乳
26	木	ドライカレーライス きゅうりの酢の物 マカロニスープ ヨーグルト	ビスコ 牛乳	七分つき米、食パン、押麦、油、マカロニ・スパゲティ、米粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ベーコン、しらす干し	たまねぎ、きゅうり、にんじん、キャベツ、いちごジャム、ピーマン、干しぶどう、ごま、カットわかめ、にんにく、しょうが	いちごジャムサンド 牛乳
27	金	ポークビーンズ ほうれん草のツナ酢和え 中華スープ りんご	バナナ 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油、スナック菓子(ポテト系)	牛乳、豚肉(肩ロース)、蒸し大豆、ツナ油漬缶	ほうれん草、りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、にんにく、カットわかめ	つぶつぶベジタベル 牛乳
28	土	中華丼 ブロッコリーのサラダ 中華スープ ヨーグルト	せんべい 麦茶	七分つき米、砂糖、強力粉、油、押麦、ごま油、片栗粉	ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、卵、牛乳、脱脂粉乳	はくさい、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、ごまつな、にんじん、えのきたけ、だけのこ(ゆで)、しいたけ、赤ピーマン、黒きくらげ、しょうが、カットわかめ、にんにく	マラーカオ リンゴジュース
30	月	さけの西京焼き きんぴらごぼう 麩のすまし汁 ヨーグルト	チーズ 牛乳	米、焼ひ、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、米みそ(甘みそ)	にんじん、ごぼう、えのきたけ、ねぎ	おにぎりせんべい 牛乳
31	火	豆腐丼 れんごんの炒め煮 たまごスープ 巨峰	せんべい 牛乳	米、七分つき米、さつまいも、小麦粉、砂糖、無塩バター、押麦、油、米粉	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、豚ひき肉	ぶどう、れんごん、たまねぎ、にんじん、かぼちゃ、エリンギ、にら、ピーマン	かぼちゃケーキ 牛乳

※都合により献立が変更になる場合があります
 ※ハム、ベーコンはアレルギー対応の物を使用しています
 ※ひよこ組のヨーグルトはベビータンを提供させていただきます

1か月の平均栄養量 (未満児・以上児)	エネルギー	462・545 kcal	鉄	1.7・2.2mg
	たんぱく質	17.4・19.8 g	カルシウム	298・238mg
	脂質	16.3・17.6 g	ビタミンC	24・33mg
	塩分	1.3・1.7 g	食物繊維	3.6・5g