

10月献立表

* 献立は、行事や材料の都合などで変更になる場合があります
* このほかに0・1・2歳児は午前中に牛乳のおやつがあります

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1 (水) 27 (月)	白パン 白いんげんのチリコンカン りんごとパインのサラダ 野菜たっぷり田舎風スープ	牛乳 レアチーズケーキ	フランスパン／なたね油／サフラワー油 てんさい糖／じゃがいも／てんさい糖 無塩バター	いんげんまめ(乾)／豚ひき肉 鶏成鶏肉モモ(皮なし)／八千代牛乳 クリームチーズ／ヨーグルト／牛乳／ゼラチン	セロリ／にんじん／マッシュルーム／玉葱／にんにく トマトケチャップ／トマト缶／カレー粉／レタス／りんご缶 パイナップル缶／キャベツ／トマト／きゅうり／レモン とうもろこし缶／レモン／さやいんげん／温州蜜柑缶
2 (木)	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 海藻サラダ のっぺい汁	牛乳 マーラーカオ	水稻穀粒(七分つき米)／なたね油／てんさい糖 無塩バター／ごま(白)／ごま油／さといも 板こんにやく／かたくり粉／薄力粉／黒砂糖 サフラワー油	しろさけ／麦みそ／わかめ／寒天 しらす干し(微乾燥品)／油揚げ／八千代牛乳 たまご／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／りょうとうもやし／赤ピーマン 青ピーマン／えのきたけ／レタス／きゅうり／だいこん ごぼう／生しいたけ／ねぎ
3 (金)	ご飯 シュウマイ 人参ともやしのナムル 八宝菜汁	牛乳 芋ようかんと果物	水稻穀粒(七分つき米)／てんさい糖／ごま油 かたくり粉／しゅうまいの皮／ごま(白) さつまいも	豚ひき肉／木綿豆腐／鶏若鶏肉モモ(皮なし) 千代牛乳／寒天	玉葱／干し椎茸／しょうが／グリーンピース りょうとうもやし／にんじん／きゅうり／ほうれんそう はくさい／こまつな／たけのこ／パレンシアオレンジ
4 ・ 18 (土)	鶏肉のドライカレー丼 キャベツとツナのサラダ 大根スープ	麦茶 レーズンカップケーキ	水稻穀粒(七分つき米)／さつまいも てんさい糖／なたね油／じゃがいも ホットケーキミックス／サフラワー油	鶏若鶏肉ひき肉／まぐろ缶詰(水煮フレイク) 鶏若鶏肉モモ(皮なし)／牛乳	玉葱／にんじん／ぶなしめじ／青ピーマン／にんにく しょうが／キャベツ／きゅうり／だいこん／とうもろこし缶 干しぶどう
6 ・ 20 (月)	吹き寄せご飯 豚肉と根菜の田舎煮 ほうれん草の胡麻和え 白菜のみそ汁	牛乳 6日：お月見まんじゅう 20日：いきなり団子	水稻穀粒(精白米)／日本ぐり／さといも てんさい糖／なたね油／かたくり粉 ごま(白)／薄力粉／ベーキングパウダー 上白糖／さつまいも 20日のみ：白玉粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／豚ばら(脂身付) 麦みそ／八千代牛乳	ぶなしめじ／干し椎茸／にんじん／えだまめ／だいこん 生しいたけ／葉ねぎ／しょうが／ほうれんそう りょうとうもやし／えのきたけ／はくさい／玉葱
7 ・ 21 (火)	ご飯 治部煮★ きゅうりと竹輪のごまサラダ すいとん	牛乳 ももカルピスゼリー 袋菓子(きらきら星のパフ)	水稻穀粒(七分つき米)／かたくり粉 さといも／車麴／てんさい糖／ごま油 ごま(白)／薄力粉／上白糖	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／焼き竹輪／わかめ 豚モモ(脂身付き)／油揚げ／八千代牛乳／寒天 麦みそ	にんじん／ぶなしめじ／こまつな／きゅうり りょうとうもやし／だいこん／だいこん葉／ねぎ／もも缶
8 ・ 22 (水)	ソース焼きそば 鶏のから揚げ わかめスープ	牛乳 じゃこ菜おにぎり	蒸し中華めん／なたね油／薄力粉／かたくり粉 なたね油／ごま油／ごま(白) 水稻穀粒(七分つき米)	豚肩ロース(脂身付)／あおのり 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／わかめ／木綿豆腐 八千代牛乳／しらす干し(半乾燥品)	キャベツ／にんじん／玉葱／りょうとうもやし／にら にんにく／しょうが／ねぎ／チンゲンサイ／こまつな
9 ・ 23 (木)	納豆レタスチャーハン 白菜とツナのうま塩和え さつま芋ときのこのスープ	牛乳 ヨーグルトポムポム	水稻穀粒(七分つき米)／なたね油／ごま油 ごま(白)／てんさい糖／さつまいも／薄力粉 ベーキングパウダー／無塩バター	糸引納豆／鶏若鶏肉モモ(皮なし) まぐろ缶詰(水煮フレイク) かつお加工品(かつお節)／八千代牛乳／たまご ヨーグルト	レタス／玉葱／葉ねぎ／しょうが／はくさい／にんじん レモン／生しいたけ／ぶなしめじ／えのきたけ／こまつな りんご
10 ・ 24 (金)	食パン 秋色ラタトゥイユ キャベツのマリネ レタスのシャキシャキスープ	牛乳 エビピラフ	食パン(市販品)／なたね油／さつまいも サフラワー油／てんさい糖 水稻穀粒(七分つき米)	鶏成鶏肉モモ(皮付き)／ロースハム 八千代牛乳／大正えび	にんにく／しょうが／玉葱／れんこん／にんじん エリンギ／トマト缶／トマトケチャップ／キャベツ きゅうり／トマト／とうもろこし缶／レタス／えのきたけ パセリ
11 ・ 25 (土)	ねぎ豚チャーハン 千切り野菜の中華和え 大根と鶏肉のしょうがスープ	麦茶 バナナケーキ	水稻穀粒(七分つき米)／なたね油／ごま(白) ごま油／じゃがいも／薄力粉 ベーキングパウダー／サフラワー油 てんさい糖	豚肩ロース(脂身付)／わかめ 鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳	玉葱／さやいんげん／ねぎ／ぶなしめじ／切干しだいこん にんじん／きゅうり／だいこん／しょうが／こまつな バナナ
14 ・ 28 (火)	親子うどん 竹輪の磯辺揚げ 大根とじゃこのサラダ	牛乳 ツナチャーハン	干しうどん(乾)／てんさい糖／薄力粉 なたね油／ごま油／水稻穀粒(七分つき米)	鶏若鶏肉モモ(皮付き)／たまご／焼き竹輪 あおのり／生わかめ／しらす干し(半乾燥品) 八千代牛乳／まぐろ缶詰(水煮フレイク)	玉葱／ねぎ／にんじん／さやえんどう／だいこん きゅうり／りょうとうもやし／グリーンピース
15 ・ 29 (水)	実りの秋の和風カレー キャベツの乾物 and え 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳 ぶどうゼリーと袋菓子 0歳：豆花クッキー 1～5歳：豆乳ラスク	水稻穀粒(七分つき米)／おおむぎ(押麦) なたね油／さといも／てんさい糖／上白糖	豚肩ロース(脂身付)／かつお加工品(かつお節) 焼きのり／木綿豆腐／麦みそ／八千代牛乳／寒天	玉葱／日本かぼちゃ／ごぼう／にんじん／生しいたけ キャベツ／きゅうり／はくさい／えのきたけ／こまつな ぶどう濃縮還元ジュース
16 ・ 30 (木)	ご飯 かぼちゃの肉みそかけ ひじきと根菜の和え物 じゃが芋とキャベツのみそ汁	牛乳 豆腐と米粉のドーナツ	水稻穀粒(七分つき米)／ごま油／かたくり粉／て んさい糖／じゃがいも／米粉 ベーキングパウダー／サフラワー油／粉糖 なたね油	生揚げ／豚ひき肉／干ひじき(スティック釜、乾) 油揚げ／麦みそ／八千代牛乳／絹ごし豆腐	日本かぼちゃ／にんじん／ねぎ／干し椎茸／しょうが れんこん／だいこん／ごぼう／キャベツ／玉葱
17 ・ 31 (金)	ジャンバラヤ☆ サイコロサラダ かぼちゃコーンスープ	牛乳 アップルパイ	水稻穀粒(精白米)／なたね油／じゃがいも てんさい糖／なたね油／春巻きの皮	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／ウィンナー／豚ひき肉 八千代牛乳	玉葱／セロリ／青ピーマン／にんにく／トマトピューレ にんじん／キャベツ／さやいんげん／とうもろこし 日本かぼちゃ／ブロッコリー／クリームコーン缶 りんご
月 平 均 栄 養 価		エネルギー548kcal タンパク質21.5g 脂質16.9g 食塩相当量1.5g			

