



10月分献立表



* 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歳児は午前中に朝おやつがあります

日	曜	主食	副食	おやつ	主な材料
1	22	水	ご飯 麻婆豆腐 揚げワントンのサラダ 野菜春雨スープ	◇のりトースト ◇牛乳	米・木綿豆腐・豚肉・にんにく・長ねぎ・人参・たけのこ・椎茸・赤みそ・甜面醬・片栗粉・ごま油・ワントンの皮・きゅうり・レタス・わかめ・にら・春雨・玉葱・大豆もやし・小松菜・干椎茸・食パン・マーガリン・焼きのり・牛乳
2	23	木	◇食パン チリコンカン ◆コールスローサラダ ジュリエンスープ	きつねむすび 麦茶	食パン・ひよこ豆・さつまいも・豚肉・ベーコン・玉葱・にんにく・ケチャップ・トマト缶・チリパウダー・パセリ・キャベツ・人参・きゅうり・ロースハム・コーン缶・マヨネーズ・えのき・米・油揚げ・麦茶
3	24	金	鶏ごぼうご飯 じゃが芋のそぼろ煮 梅キャベツサラダ すまし汁	◆◇ココア蒸しパン ◇牛乳	米・鶏肉・ごぼう・人参・しらたき・ごま油・じゃが芋・豚肉・片栗粉・グリーンピース・キャベツ・きゅうり・ロースハム・ごま・焼きのり・かつお節・梅干・わかめ・木綿豆腐・玉葱・薄力粉・ココア・ベーキングパウダー・上白糖・卵・牛乳・アーモンド
4	18	土	カレー炒り豆腐丼 たたききゅうりの梅酢和え さつま汁	◇じゃが芋のクッキー ◇牛乳	米・豚肉・木綿豆腐・玉葱・ピーマン・人参・生姜・にんにく・カレー粉・グリーンピース・きゅうり・梅酢・大根・ごぼう・里芋・薄力粉・マーガリン・じゃが芋・レモン・牛乳
6	20	月	ほうとう風うどん 竹輪の磯辺揚げ キャベツの胡麻和え くだもの	◇スイートポテト 緑茶	乾麺・鶏肉・焼豆腐・かぼちゃ・大根・人参・長ねぎ・竹輪・青のり・薄力粉・キャベツ・きゅうり・ごま・梨・さつまいも・無塩バター・牛乳・はちみつ・緑茶
7	21	火	ご飯 豚肉とれんこんの炒め煮 もやし和え きのこ豆腐のみそ汁	わらび餅 ◇牛乳	米・れんこん・ごぼう・人参・さやいんげん・豚肉・ごま・ごま油・もやし・まぐろ水煮缶・きゅうり・椎茸・なめこ・ほうれん草・白菜・木綿豆腐・わらび粉・上白糖・きな粉・黒砂糖・水あめ・牛乳
8	29	水	ポモドーロ イタリアンサラダ じゃが芋とセロリのスープ	くだもの ◇ヨーグルト 麦茶	スパゲティ・にんにく・玉葱・アスパラガス・豚肉・トマト缶・ケチャップ・オリーブ油・白ワイン・バジル・きゅうり・さやいんげん・トマト・レタス・さつま芋・セロリ・ベーコン・豆乳・白みそ・パセリ・柿・ヨーグルト・麦茶
9	30	木	ご飯 秋刀魚の塩焼き ひじきのごま煮 かぼちゃとわかめのみそ汁	◇ボンデケーショ 麦茶	米・秋刀魚・大根・すだち・ひじき・人参・油揚げ・ごま・ごま油・わかめ・かぼちゃ・キャベツ・玉葱・白玉粉・ホットケーキミックス・パルメザンチーズ・麦茶
10	31	金	★◇バターチキン カレー	花せんべい ◇ベジかりん ◇牛乳	米・鶏肉・にんにく・生姜・コリアンダー・玉葱・さつま芋・カレー粉・ガラムマサラ・トマト缶・牛乳・マーガリン・動物性生クリーム・ケチャップ・レタス・きゅうり・ロースハム・梨・コーン缶・人参・えのきだけ・花せんべい・ベジかりん
11	25	土	◇チキンときのこ のりソット	じゃが芋の千切炒め ◇フルーツヨーグルト	米・鶏肉・玉葱・人参・マッシュルーム・マーガリン・パルメザンチーズ・じゃが芋・ピーマン・ベーコン・ヨーグルト・上白糖・バナナ・りんご・レーズン・麩・黒砂糖・きな粉・ごま・牛乳
14	28	火	◆◇バターロール ◇照り焼きグラタン レタスとわかめのサラダ 野菜のスープ	ポップコーン ◇牛乳	バターロール・鶏肉・しめじ・長ねぎ・マカロニ・薄力粉・マーガリン・牛乳・パルメザンチーズ・焼きのり・レタス・わかめ・トマト・きゅうり・コーン缶・玉葱・セロリ・人参・椎茸・えのき・ほうれん草・ポップコーン粒
15		水	◆親子丼 あっさり漬け 豚汁	◆◇タルトタタン 紅茶	米・鶏肉・卵・玉葱・長ねぎ・人参・さやえんどう・キャベツ・きゅうり・塩昆布・豚肉・大根・人参・ごぼう・ごま油・りんご・ホットケーキミックス・ヨーグルト・無塩バター・グラニュー糖・紅茶
16	27	木月	ご飯 回鍋肉 春雨サラダ わかめスープ	☆がっばらもち ◇牛乳	米・豚肉・キャベツ・ピーマン・人参・にんにく・生姜・赤みそ・甜面醬・ごま油・春雨・きゅうり・ロースハム・もやし・わかめ・玉葱・小松菜・ごま・薄力粉・黒砂糖・牛乳
17		金	ご飯 炒り鶏 ちりめんじゃこと青菜の和え物 かぶとニラのみそ汁	◇黒糖クッキー ◇牛乳	米・里芋・人参・たけのこ・れんこん・厚揚げ・鶏肉・こんにゃく・干椎茸・さやいんげん・ごま油・しらす・小松菜・ごま・かつお節・オイスターソース・かぶ・にら・玉葱・油揚げ・薄力粉・マーガリン・黒砂糖・牛乳

今月の栄養価平均(3歳以上児) エネルギー540cal たんぱく質21.0g 脂質18.4g 塩分1.6g

代替え食(アレルギー等) 献立名に下線がしてあるものは除去対象の食品を使用する予定のものです。

それらの献立は代替えもしくは除去の対応を行ないます。



★世界 『バターチキンカレー』 インド