



10月の献立

<旬の食材>

さといも、じゃがいも、さけ、梨、柿
にんじん、しめじ、えのきたけ、かぶ

今月のお誕生日会

10月20日(火)



日時	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)			午前おやつ(未満児)		栄養価		
		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	午後おやつ	幼児	未満		
1日 15日 (火)	ドライカレー カラフルサラダ かぶのスープ りんご	米、砂糖、油、バター、小麦粉、じゃがいも、さつまいも、無塩バター	牛乳、豚もも肉、脱脂粉乳、ソーセージ、粉チーズ、卵	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶詰、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、黄ピーマン、赤ピーマン、かぶ、万能ねぎ、りんご	牛乳 スイートポテト 牛乳	E P F S	656 21.7 17.9 2.0	594 20.8 18.3 1.7	kcal g g g
2日 16日 (水)	御飯 パナナ 照りマヨチキン 青菜の納豆和え 具だくさん汁	米、砂糖、マヨドレ、さといも、食パン、マヨドレ	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ油漬缶	こまつな、にんじん、もやし、だいこん、パナナ、きゅうり	牛乳 ツナサンド 牛乳	E P F S	601 25.7 17.9 2.0	548 24.0 18.3 1.7	kcal g g g
3日 (土)	焼きそば もやしの中華風和え物 大根のすまし汁 パイナップル	生中華麺、油	牛乳、豚ばら肉、カットわかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、こまつな、だいこん、はくさい、パイン缶	牛乳 せんべい・クッキー 牛乳	E P F S	484 15.0 17.5 1.9	455 15.4 17.9 1.7	kcal g g g
5日 19日 (月)	さつまいもごはん オレンジ 鮭のバターしょう油焼き ひじきの煮物 キャベツとなすの味噌汁	米、さつまいも、ごま、小麦粉、油、バター、粉糖	牛乳、さけ、ちくわ、ゆで大豆、米みそ、きな粉	ひじき、にんじん、しめじ、さやえんどう、キャベツ、たまねぎ、なす、オレンジ	牛乳 きなこクッキー 牛乳	E P F S	626 25.3 18.3 1.8	570 23.6 18.6 1.5	kcal g g g
6日 (火)	パン ポークビーンズ 千切りサラダ かぼちゃのスープ	食パン、じゃがいも、油、マヨドレ、砂糖、米、ごま	牛乳、豚肩肉、ゆで大豆、調整豆乳、ヨーグルト、脱脂粉乳、油揚げ、いわし(田作り)	にんじん、たまねぎ、にんにく、ホールトマト缶、キャベツ、きゅうり、かぼちゃ、マッシュルーム、いちごジャム	牛乳 ぎつねおにぎりに おやつ小魚 麦茶	E P F S	570 24.0 16.2 2.0	523 22.5 16.7 1.7	kcal g g g
7日 21日 (水)	御飯 パナナ 焼肉風炒め 小松菜と卵の和え物 白菜のすまし汁	米、砂糖、ごま、油、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肩肉、卵、油揚げ、とろけるチーズ、ショア	もやし、ピーマン、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、はくさい、ばなな、コーン缶	牛乳 手作りのピザ ショア	E P F S	613 22.1 15.9 2.0	554 20.9 16.5 1.7	kcal g g g
8日 29日 (木)	御飯 梨 マーボー豆腐 きゅうりとささみの中華和え にらとえのきのスープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉、マッシュマロ、無塩バター、コーンフレーク	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、米みそ、鶏ささみ、脱脂粉乳	ねぎ、しょうが、ピーマン、にんじん、きゅうり、もやし、コーン缶、にら、えのきたけ、たまねぎ、キウイフルーツ	牛乳 マッシュマロコーンフレーク 牛乳	E P F S	581 23.7 16.1 2.0	533 22.4 16.7 1.7	kcal g g g
9日 23日 (金)	御飯 りんご 鶏肉のコーンフレーク焼き ほうれん草とコーンのソテー トマトと卵のスープ	米、マヨドレ、コーンフレーク、バター、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、卵、脱脂粉乳、きな粉	しょうが、にんにく、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、コーン缶、トマト、えのきたけ、万能ねぎ、りんご	牛乳 ミルクくずもち 牛乳	E P F S	544 24.0 15.8 1.7	502 22.6 16.4 1.5	kcal g g g
10日 24日 (土)	チャーハン ツナサラダ わかめスープ みかん缶	米、油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、カットわかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン、キャベツ、きゅうり、コーン缶、ねぎ、みかん缶	牛乳 せんべい・クッキー 牛乳	E P F S	572 14.9 19.4 1.8	527 15.4 19.5 1.5	kcal g g g
12日 26日 (月)	ゆかり御飯 梨 ツナ入り卵焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐のすまし汁	米、砂糖、油、じゃがいも、片栗粉	牛乳、ツナ油漬缶、卵、木綿豆腐、カットわかめ、粉チーズ	しそふりかけ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、もやし、ねぎ、梨	牛乳 揚げいもち 牛乳	E P F S	558 21.8 18.3 1.9	515 20.9 18.6 1.6	kcal g g g
13日 27日 (火)	ミートソースパグッティ コールスローサラダ 白菜のスープ オレンジ	スパゲッティ、油、砂糖、片栗粉、マヨドレ、ホットケーキ粉	牛乳、豚ひき肉、ゆで大豆、卵	にんにく、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト缶、キャベツ、だいこん、コーン缶、はくさい、えのきたけ、しょうが、オレンジ、りんご	牛乳 りんごケーキ 牛乳	E P F S	570 22.3 17.0 2.0	517 21.1 17.4 1.7	kcal g g g
14日 28日 (水)	ひじきの炊き込み御飯 柿 かじきの竜揚げ さといものそばろ煮 しめじのみそ汁	米、油、砂糖、ごま、片栗粉、さといも、小麦粉	牛乳、ひじき、油揚げ、かじき、鶏ひき肉、米みそ、豚もも肉、ショア	にんじん、たまねぎ、しょうが、さやいんげん、しめじ、チンゲンサイ、柿、キャベツ、ねぎ	牛乳 お好み焼き ショア	E P F S	613 26.1 16.6 1.9	565 24.4 17.1 1.6	kcal g g g
17日 31日 (土)	けんちんうどん ちくわの磯辺焼き じゃがいもの塩昆布和え パナナ	ゆでうどん、さといも、小麦粉、マヨドレ、油、じゃがいも	牛乳、鶏もも肉、ちくわ、あおのり、塩昆布	だいこん、にんじん、ねぎ、パナナ	牛乳 せんべい・クッキー 牛乳	E P F S	610 24.6 18.3 2.7	544 22.8 18.5 2.3	kcal g g g
22日 (木)	中華丼 ナムル 中華スープ いちごヨーグルト	米、ごま油、片栗粉、砂糖、油、小麦粉	牛乳、豚もも肉、カットわかめ、ちくわ、ヨーグルト、脱脂粉乳、豚ひき肉	はくさい、たけのこ、にんじん、しいたけ、しょうが、もやし、ほうれん草、コーン缶、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、いちごジャム、キャベツ、にら、ねぎ	牛乳 ぎよつざまん 牛乳	E P F S	578 21.8 15.6 2.0	532 20.9 16.3 1.7	kcal g g g
ハロウィン 献立 30日 (金)	ハロウィンおぼけピラフ パナナ 鶏肉の唐揚げ ドレッシングサラダ きのこスープ	米、片栗粉、油、小麦粉、バター、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉、焼きのり、鶏もも肉、脱脂粉乳、ローズハム、調整豆乳、生クリーム、粉寒天	たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、コーン缶、しめじ、えのきたけ、こまつな、かぼちゃ、粉かんでん	牛乳 かぼちゃプリン 牛乳	E P F S	581 24.6 17.5 1.8	517 23.0 17.9 1.5	kcal g g g
誕生日 献立 20日 (火)	パン フルーツポンチ かぼちゃスコップクロック フレンチサラダ はるさめスープ	食パン、小麦粉、片栗粉、パン粉、油、砂糖、はるさめ、ホットケーキ粉、さつまいも、	牛乳、豚ひき肉、脱脂粉乳、粉チーズ、生クリーム	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、キャベツ、こまつな、りんご、みかん缶、パイナップル、キウイフルーツ	牛乳 さつまいもケーキ 牛乳	E P F S	622 22.2 15.6 2.0	567 21.2 16.4 1.7	kcal g g g

※発注状況により献立が異なる場合がございます。

平均栄養価 (幼児) エネルギー (E)590kcal、たんぱく質(P)22.7g、脂質(F)17.2g、食塩(S)2.0g
(乳児) エネルギー (E)539kcal、たんぱく質(P)21.5g、脂質(F)17.7g、食塩(S)1.7g

