



10月 献立 表

日付	乳児 主食	献立	エネルギー たんぱく 質 脂質	材 料 名				3時のおやつ
				熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	調味料	
1 火	ご飯	肉じゃが 野菜のおひたし	264 11.6 9.7	じゃがいも 糸こんにゃく、砂糖	牛肉、ちくわ、かつお節	小松菜、キャベツ、人参、玉葱 干しいたけ	しょうゆ	クリームコンフェ
2 水	ご飯	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	432 16.5 20.4	砂糖、油	牛肉、大豆、卵 ヨーグルト、生クリーム チーズ、牛乳	玉葱、バナナ、人参、もも缶 パイン缶、マッシュルーム缶 キウイ	ハヤシルウ	ココア蒸しパン
3 木	ご飯	マーボー豆腐 じゃこサラダ	227 12.4 12.5	砂糖、油	豆腐、チーズ、合ミンチ みそ、油揚げ、ちりめん 黒・白ごま	キャベツ、人参、玉葱、たけのこ 小松菜、えのきたけ、葉ねぎ	酢、しょうゆ いりこだし、塩 削り節粉	チーズ・お菓子
4 金	ご飯	鮭のマヨネーズ焼き ミネストローネ	256 16.4 14.2	じゃがいも マヨネーズ、パン粉	鮭、ベーコン、粉チーズ	玉葱、キャベツ、トマト缶 人参、小松菜、マッシュルーム缶	コンソメ、塩	りんごゼリー
5 土	運 動 会							
7 月	ご飯	白身魚の磯辺揚げ 高野豆腐のそぼろ煮	382 19.9 22.2	小麦粉、油 マヨネーズ	カラスカレイ、卵 牛ミンチ 高野豆腐	玉葱、人参、たけのこ、葉ねぎ あおのり	白湯スープ 塩	クロワッサンサンド
8 火	パン	タンドリーチキン りんごサラダ	398 17.9 20.4	油	鶏肉、ヨーグルト ハム、有塩バター	キャベツ、りんご、玉葱、きゅうり 人参、ピーマン、しょうが レモン果汁	酢、ケチャップ しょうゆ、塩 カレー粉 コンソメ	チャーハンおむすび
9 水	ご飯	豚肉のみそ炒め 中華スープ	314 14.7 14	砂糖、はちみつ 片栗粉	豚肉、豆腐、卵 無塩バター、ベーコン みそ	キャベツ、玉葱、裏ごしコーン 人参、えのきたけ、葉ねぎ 切干大根	白湯スープ しょうゆ	ラスク
10 木	ご飯	生揚げの中華風煮 キャベツスープ	291 15.7 14.8	ぎょうざの皮	生揚げ、豚ミンチ チーズ、ベーコン ツナ缶	キャベツ、玉葱、人参、玉葱 たけのこ、葉ねぎ、しいたけ 干しいたけ	ケチャップ、塩 コンソメ、しょうゆ 白湯スープ	簡単ピザ
11 金	ご飯	鮭のバター焼き マカロニスープ	341 18.5 15.1	じゃがいも、マカロニ 油	鮭、ベーコン 有塩バター	玉葱、えのきたけ、人参、パセリ レモン果汁	しょうゆ コンソメ、塩	ホットケーキ
12 土	麺	焼きそば バナナ	651 19.2 19.9	焼きそばめん、油	豚肉	キャベツ、玉葱、人参、あおのり バナナ	お好み焼きソース ウスターソース 塩、削り節粉	お菓子
15 火	ご飯	さばの照り焼き 春雨スープ	366 18.6 15.4	春雨、砂糖、油	さば、卵、きなこ	玉葱、キャベツ、小松菜、人参	白湯スープ みりん、しょうゆ	揚げパン
16 水	ご飯	ポークカレー フルーツヨーグルト	417 17.7 20.9	じゃがいも、砂糖	豚肉、チーズ ヨーグルト、生クリーム	玉葱、人参、もも缶、パイン缶 キウイ、バナナ	カレールウ ケチャップ	チーズ・お菓子
17 木	給食室掃除(お弁当・水筒) ※幼児バス遠足							セノビーゼリー
18 金	ご飯	まぐろの五色揚げ コンスープ	439 21.5 19.6	小麦粉、さつまいも 砂糖、はちみつ、油	まぐろ、豚レバー、卵 無塩バター、大豆 ベーコン	裏ごしコーン、玉葱、人参 小松菜、レモン	コンソメ しょうゆ ケチャップ、酒	はちみつレモン ケーキ
19 土	麺	鍋焼き風うどん バナナ	512 18 13.2	干しうどん	鶏肉、卵	玉葱、人参、小松菜 バナナ	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし だし用削り節	お菓子
21 月	パン	ハンバーグ スパゲティーサラダ 梨	291 14.5 15.2	スパゲティー マヨネーズ、砂糖	ツナ缶	キャベツ、人参、きゅうり コーン、梨	ケチャップ ウスターソース 塩	苺カップケーキ
23 水	ご飯	カレー豆腐 野菜としらすのごま炒め	338 17.2 18	じゃがいも、ふ、砂糖	生揚げ、豚ミンチ 無塩バター、ちりめん 有塩バター、白ごま	小松菜、キャベツ、玉葱、人参 葉ねぎ、干しいたけ	カレールウ しょうゆ、削り節粉 いりこだし	ふスナック
24 木	ご飯	白身魚のバターぽん酢焼き 切干大根の煮物	252 13.8 7.4	砂糖、米	カラスカレイ、鶏ミンチ 油揚げ、有塩バター	小松菜、切干大根、人参、玉葱 干しいたけ、レモン果汁	しょうゆ、みりん 酢、いりこだし 削り節粉	プリン
25 金	ご飯	鶏天 ポテトツナサラダ	397 18.3 20.1	じゃがいも、小麦粉 砂糖、油、マヨネーズ 片栗粉	鶏ささ身、ツナ缶、卵 無塩バター	にんじん、きゅうり、人参 コーン、レモン果汁	しょうゆ、酢 塩	人参ケーキ
26 土	麺	きのこスパゲティー バナナ	558 17.2 18.4	ハーフスパゲティー 油	ベーコン、卵 有塩バター	玉葱、人参、しめじ、えのきたけ 小松菜、しいたけ、バナナ	しょうゆ、食塩	お菓子
28 月	パン	クリームシチュー フレンチサラダ	396 17.4 14.3	じゃがいも、油	豚肉、牛乳、ハム チーズ、ちりめん	キャベツ、玉葱、グレープフルーツ 人参、きゅうり、コーン、小松菜	酢、塩	ちりめんおむすび
29 火	ご飯	牛肉甘辛煮 ワンタンスープ	333 17.6 14	ワンタンの皮、砂糖	牛肉、豚レバー ベーコン、きなこ、豆乳 無塩バター、卵	玉葱、小松菜、キャベツ たけのこ、人参、切干大根	白湯スープ ケチャップ しょうゆ	きなこスコーン
30 水	ご飯	豚カツ みそ汁	442 27.5 18.3	砂糖、油、小麦粉 パン粉	豚肉、高野豆腐、みそ 煮干し	キャベツ、玉葱、人参、葉ねぎ 干しいたけ	ケチャップ お好みソース みりん、しょうゆ	乳児：今川焼 幼児：今川焼 いりこ
31 木	ご飯	白身魚のみそ焼き ひじきの炒め煮	514 21.5 7.4	上新粉、白玉粉 砂糖	カラスカレイ、ツナ缶 木綿豆腐、大豆、みそ きなこ、ひじき	玉葱、かぼちゃ、人参	みりん、しょうゆ いりこだし 削り節粉	かぼちゃ団子