



# 10月献立表



日付	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 土	<b>運動会(3歳以上)</b>						
3 月	鶏肉の磯辺揚げ 野菜スープ キウイ	530 21.5 18.7	ホットケーキ粉、油 片栗粉、小麦粉、砂糖	鶏ささ身、生クリーム 卵、ウインナー バター、牛乳	キャベツ、人参、玉葱 小松菜、青のり、キウイ	コンソメ、塩 しょうゆ	プリンカップケーキ
4 火	鮭のバター焼き かきたま汁 りんご	462 20.4 13.1	片栗粉、油	鮭、バター 卵、牛乳	えのきたけ、玉葱、人参 葉ねぎ、レモン果汁、りんご	しょうゆ、塩 コンソメ	青りんごゼリー
5 水	マーボー豆腐 キャベツツナサラダ オレンジ	567 19.4 22.3	砂糖、パン粉、油 マヨネーズ、片栗粉	豆腐、おから、卵 バター、合ミンチ、ツナ缶 中みそ、黒ごま、白ごま 削り節粉、牛乳	玉葱、人参、たけのこ、葉ねぎ えのきたけ、キャベツ、きゅうり コーン、干しぶどう、オレンジ	しょうゆ、酢 いりこだし、塩 ココア	おからチョコボール
6 木	白身魚のきのこあんかけ みそ汁 梨	412 20.5 6.3	じゃがいも、砂糖 さつまいも、片栗粉	たら、中みそ、油揚げ だし用煮干し、牛乳	玉葱、人参、しめじ、えのきたけ 葉ねぎ、干し椎茸、梨	しょうゆ、みりん	ふかし芋
7 金	鶏肉のトマトソース煮 ばんざんし キウイ	516 22.3 12.7	春雨、油、砂糖 ホットケーキ粉	鶏肉、卵、ハム、牛乳	玉葱、小松菜、トマトピューレ きゅうり、ピーマン、キウイ	ワイン、コンソメ ケチャップ、塩 冷やし中華のたれ	メロンパン
8 土	チャンポン麺 バナナ	460 18.4 8.3	生中華めん	豚肉、かまぼこ 牛乳	玉葱、人参、葉ねぎ キャベツ、バナナ	白湯スープ しょうゆ	わかめむすび
11 火	ドライカレー フルーツヨーグルト	729 24.0 25.8	小麦粉、砂糖、油	合ミンチ、蒸し大豆、チーズ ヨーグルト、生クリーム 卵、バター、黒ゴマ ちりめん、牛乳	玉葱、バナナ、人参 もも缶、パイン缶 人参、キウイ	ケチャップ ウスターソース コンソメ カレー粉	ごまじゃこクッキー
12 水	ミンチボール わかめスープ キウイ	583 20.8 21.4	小麦粉、片栗粉 パン粉、油、砂糖 黒砂糖	合ミンチ、卵 ベーコン、カットわかめ 牛乳	玉葱、人参、キャベツ 小松菜、キウイ	ケチャップ ウスターソース 塩、白湯スープ	黒糖ドーナツ
13 木	グラタン みそ汁 オレンジ	560 20.0 13.9	さつまいも、白玉粉 じゃがいも、上新粉 砂糖、マカロニ 小麦粉、パン粉	鶏肉、生クリーム、チーズ 豆腐、中みそ、だし用煮干し 油揚げ、バター、きな粉 牛乳	玉葱、人参、パセリ 大根、小松菜、葉ねぎ オレンジ	コンソメ、塩	みどり団子
14 金	白身魚フライ(タルタルソース) ミネストローネ 梨	561 17.6 18.6	小麦粉、パン粉、油 じゃがいも、マヨネーズ ホットケーキ粉、砂糖	ほぎ、豆腐、ベーコン、卵 バター、牛乳	玉葱、人参、キャベツ パセリ、カットトマト缶 梨	コンソメ、塩 ココア	ホットケーキ
15 土	鍋焼きうどん バナナ	474 17.7 9.8	干しうどん、さつまいも	鶏肉、卵 だし用削り節、牛乳	玉葱、人参、干し椎茸、葉ねぎ バナナ	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし	さつまいも・お菓子
17 月	さばのカレー照り焼き コンソメスープ りんご	469 19.2 15.3	じゃがいも、砂糖 小麦粉	さば、豆乳 ベーコン、牛乳	玉葱、人参、キャベツ、パセリ みかん缶、粉寒天 りんご	コンソメ、みりん しょうゆ カレー粉	豆乳かん
18 火	牛肉の甘辛煮 春雨の酢の物 梨	564 19.9 15.6	サンド用食パン 春雨、砂糖 はちみつ、油	牛肉、ハム、バター カットわかめ、牛乳	玉葱、小松菜、きゅうり しめじ、たけのこ 人参、切干大根、梨	ケチャップ、酢 塩、しょうゆ	ラスク
19 水	ハッシュドビーフ フルーツヨーグルト	666 18.4 21.9	小麦粉、砂糖、油	牛肉、蒸し大豆 ヨーグルト、生クリーム バター、卵、牛乳	玉葱、人参、マッシュルーム缶 バナナ、もも缶、パイン缶 キウイ	ハヤシルウ ココア	うずまきクッキー
20 木	親子丼 みそ汁 オレンジ	588 25.1 19.3	油、砂糖	卵、鶏肉、豆腐、中みそ カットわかめ、牛乳	玉葱、人参、干し椎茸 葉ねぎ、オレンジ	しょうゆ、みりん	ぶどうゼリー
21 金	治部煮 中華風サラダ キウイ	530 20.0 16.4	さつまいも、砂糖、油	鶏肉、生揚げ、ハム バター、生クリーム 卵、カットわかめ、牛乳	キャベツ、人参、きゅうり ごぼう、れんこん、さやいんげん 切干大根、干し椎茸、キウイ	冷やし中華のたれ しょうゆ、みりん 塩	スイートポテト
22 土	ミートスパゲティー バナナ	584 21.9 14.3	スパゲティー、油	合ミンチ、チーズ 鮭、牛乳	人参、玉葱、干し椎茸 バナナ	ケチャップ、塩 ウスターソース	鮭むすび
24 月	鮭のみそ焼き 切り干し大根の煮物 りんご	535 22.7 12.8	白玉粉、上新粉、砂糖	鮭、豆腐、鶏ミンチ 中みそ、油揚げ きな粉、牛乳	小松菜、切干大根 人参、干し椎茸、りんご	みりん、しょうゆ いりこだし	きなこ団子
25 火	豆腐ハンバーグ 白菜スープ 梨	535 22.7 12.8	砂糖、油 ホットロールパン	豆腐、鶏ミンチ、ベーコン 卵、牛乳	白菜、玉葱、干し椎茸 人参、小松菜、梨	しょうゆ、ココア コンソメ	ココア揚げパン
26 水	豚肉の生姜焼き マカロニサラダ キウイ	649 21.3 15.9	砂糖、油 マカロニ、マヨネーズ ホットケーキ粉 さつまいも	豚肉、卵、ハム、牛乳	キャベツ、玉葱、人参 きゅうり、切干大根、しょうが キウイ	しょうゆ、塩	さつまいも蒸しパン
27 木	鶏肉の竜田揚げ 白和え りんご	525 23.6 16.8	じゃがいも、片栗粉 油、砂糖	豆腐、鶏肉、ツナ缶 白ごま、ちくわ 牛乳	小松菜、人参、切干大根 しょうが、りんご	しょうゆ 酒、塩 みりん	おやしき
28 金	白身魚のポン酢焼き 豚汁 オレンジ	533 22.8 17.5	マヨネーズ 板こんにゃく クロワッサン	たら、卵、豆腐、豚肉 中みそ、油揚げ、バター 牛乳	玉葱、人参、レモン果汁 ごぼう、葉ねぎ、オレンジ	酢、しょうゆ みりん、塩 いりこだし	クロワッサンサンド
29 土	きつねうどん バナナ	441 18.5 9.6	干しうどん	豚肉、油揚げ、カットわかめ だし用削り節、牛乳	玉葱、人参、バナナ、りんご	しょうゆ、みりん 塩、いりこだし	りんご・お菓子
31 月	チキンカレー りんごサラダ	569 19.1 21.5	じゃがいも、油 ホットケーキ粉、砂糖	鶏肉、ハム、豆腐 卵、牛乳	キャベツ、玉葱、人参 きゅうり、りんご	カレールウ ケチャップ 酢、塩、ココア	豆腐チュロス

※給食室便り※

過ごしやすい秋がやってきましたね。秋は食べ物の美味しい季節です。その中で園ではさつまいもを使ったおやつを出していきたいと思っております。さつまいも蒸しパンやスイートポテト、ほくほくしたふかし芋。お楽しみに！

