



10月予定献立表



日	曜日	昼食			献立名	栄養表示	
		献立名	材料名			幼児	乳児
		献立名	熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの		
1	水	ウインナーパン マカロニスープ	ウインナーパン マカロニ		玉葱、人参、パセリ	①507	①418
27	月	きのこチーズオムレツ ほうれん草のソテー	油 バター	卵、豚ひき肉、チーズ、牛乳	玉葱、エリンギ、マッシュルーム ほうれん草、人参、果物	②20.2 ③18.6 ④2.4	②16.6 ③15.8 ④2.0
2	木	チキンカレーライス 大根の味噌汁	精白米、胚芽米、じゃが芋、バター、油	鶏もも肉、牛乳	玉葱、人参 大根、大根の葉	①613 ②17.4	①503 ②14.7
30	木	ひじきと牛蒡の胡麻サラダ	白滝、いりごま	ひじき	牛蒡、人参、いんげん 果物	③18.0 ④2.7	③15.2 ④2.3
3	金	ピビンパ丼 中華風コーンスープ	精白米、胚芽米、ごま油	豚ひき肉、刻み海苔	人参、もやし、小松菜	①517	①411
16	木	豆腐サラダ	クリームコーン缶	卵、カニかま	あさつき トマト、きゅうり 果物	②16.8 ③18.6 ④2.4	②13.4 ③14.9 ④2.0
☆★運動会がんばろうメニュー☆☆★							
17	金	ふりかけごはん 花麩のお吸い物	精白米、胚芽米	ふりかけ		①604	①516
		チキンカツ	花麩	鶏胸肉、卵、パン粉	三つ葉	②21.4	②18.1
		キャベツのおかか和え/うさぎりんご	油	鶏胸肉、卵、パン粉	キャベツ、人参、りんご	③20.0 ④1.6	③16.6 ④1.5
4	土	ミルクパン しめじと玉葱のスープ	ミルクパン		しめじ、玉葱	①513	①425
18	土	鯖のケチャップ焼き 南瓜のフレンチサラダ		鯖	南瓜、レタス、レーズン、果物	②22.4 ③16.7 ④1.9	②18.7 ③14.1 ④1.8
6	月	肉味噌うどん 麩とわかめのすまし汁	生うどん、コーン缶、油	豚ひき肉	玉葱、筍	①587	①483
20	月	蓮根のきんぴら	麩 ごま油、白滝	わかめ	蓮根、人参、絹さや 果物	②18.8 ③20.5 ④2.3	②15.8 ③16.9 ④2.0
7	火	ごはん 春雨スープ	精白米、胚芽米	ベーコン	白菜	①595	①515
21	火	生揚げチャンプルー 小松菜のナムル	春雨 ごま油 いりごま	生揚げ、卵	ニら、人参 小松菜、切干大根、人参、果物	②17.4 ③19.2 ④1.6	②15.2 ③16.3 ④1.6
8	水	カレー風味パン きのこのクリームスープ	カレー風味パン	牛乳	しめじ、エリンギ、玉葱、人参	①524①578	①435①476
22	水	鶏肉のナッツ焼き いんげんとコーンのサラダ	バター アーモンド コーン缶	鶏もも肉、卵、パン粉 ハム	いんげん、玉葱、果物	※22日 三色おにぎり ②23.1②22.2 ③14.1③14.0 ④2.4④2.3	②19.7②18.9 ③11.4③11.1 ④1.9④1.8
9	木	秋刀魚の蒲焼き丼 高野豆腐の味噌汁	精白米、胚芽米、油	秋刀魚、刻み海苔		①587	①503
23	木	じゃが芋とひじき煮	じゃが芋	高野豆腐、わかめ ひじき、竹輪	人参、玉葱、グリーンピース 果物	②19.8 ③20.0 ④1.7	②16.8 ③16.6 ④1.5
10	金	タンメン 豚肉の胡麻焼き	生中華麺	豚肩ロース	白菜、ニら、人参、木耳	①530	①429
24	金	青梗菜と大豆もやしの和え物	いりごま	桜海老	青梗菜、大豆もやし、人参 果物	②20.5 ③18.4 ④2.3	②16.6 ③14.9 ④1.9
11	土	ごはん なめこの味噌汁	精白米		なめこ、葱	①554	①460
25	土	つくね焼き 里芋の煮っころがし		鶏ひき肉、木綿豆腐、パン粉	玉葱 人参、絹さや、果物	②21.4 ③14.1 ④1.8	②17.8 ③12.1 ④1.5
14	火	栗ごはん 小松菜のすまし汁	精白米、もち米、栗、いりごま	油揚げ	小松菜	①588①595	①547①507
28	火	鮭のホイル蒸し かぶの青海苔ドレッシング和え		油揚げ 鮭	玉葱、人参、キャベツ、ピーマン かぶ、人参、果物	②20.2②19.7 ③15.9③20.3 ④1.6④1.6	②18.4②16.8 ③13.5③17.0 ④1.4④1.4
15	水	茄子とベーコンのスパゲッティー 椎茸のスープ	スパゲッティー、バター	ベーコン	茄子、玉葱、アスパラ	①585	①457
29	水	ブロッコリーのツナソース	マヨネーズ	ツナ缶	椎茸、もやし、人参 ブロッコリー、玉葱 果物	②21.4 ③20.9 ④1.7	②15.8 ③17.6 ④1.7

①熱量kcal
②蛋白質g
③脂質g
④塩分g



31日 行事食 ☆ハロウィン☆

かぼちゃおぼけのオムライス
おぼけのスープ
いろいろお月さまサラダ
果物 麦茶
★おやつ★
ハロウィンクッキー

幼児	乳児
①605	①505
②19.1	②15.7
③21.0	③17.3
④2.0	④1.5

※22日はおにぎりパーティー
を行いません。
幼児さんが乳児さんの為に
おにぎりを握ってくれます。

