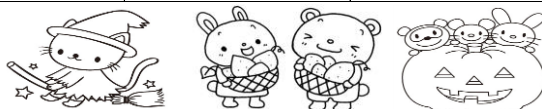


10 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1 木	さんまのかば焼き丼 具だくさんみそ汁 小松菜ともやしのあえ物 柿	米 砂糖 片栗粉	牛乳 さんま みそ 油揚げ かつお節	ぶどうジュース こまつな もやし にんじん だいこん コーン えのきたけ しょうが かき	だし汁 しょうゆ みりん 酒	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース
2 金	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 キャベツの昆布サラダ グレープフルーツ	焼きそばめん 米 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 みそ	キャベツ グレープフルーツ もやし こまつな にんじん キャベツ えのきたけ ごま 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ コンソメ みりん 塩	麦茶 塩焼きそば
3 土	ごはん みそ汁 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え オレンジ	米 油	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	ほうれん草 たまねぎ だいこん オレンジ もやし とうもろこし ごま しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 ポップコーン
5 月	ごはん みそ汁 さけのパン粉焼き 高野豆腐の煮物 りんご	米 さつまいも パン粉 油 マヨネーズ 砂糖	牛乳 さけ みそ 高野豆腐	りんご キャベツ にんじん だいこん わかめ	だし汁 しょうゆ ソース みりん 塩	牛乳 ふかし芋
6 火	ごはん すまし汁 鶏肉のごまみそ焼 納豆あえ グレープフルーツ	米 食パン マヨネーズ 砂糖	牛乳 鶏肉 納豆 油揚げ みそ しらす干し チーズ	グレープフルーツ キャベツ ほうれん草 こまつな にんじん ごま あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 じゃこのトースト
7 水	なめこおろしうどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 ごま油	牛乳 生揚げ 煮干し 油揚げ かつお節	バナナ だいこん にんじん キャベツ なめこ ねぎ コーン	だし汁 しょうゆ みりん 酢 塩	麦茶 小魚 わかめおにぎり
8 木	ごはん すまし汁 さばのみそ煮 もやしのゆかりあえ オレンジ	さつまいも 米 じゃがいも 油 砂糖	牛乳 さば みそ	もやし オレンジ はくさい にんじん しめじ ねぎ ごま しょうが	だし汁 酒 みりん しょうゆ 塩	牛乳 大学芋
9 金	🍷🍷🍷 おっくーライス コンソメスープ コールスローサラダ バナナ	米 小麦粉 じゃがいも ロールパン 砂糖 バター マヨネーズ パン粉 油	牛乳 鶏肉	キャベツ バナナ たまねぎ にんじん コーン えのきたけ	カレールー 塩 酢 コンソメ	牛乳 帽子パン
10 土	豚丼 みそ汁 もやしの和え物 オレンジ	じゃがいも 米 油	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	たまねぎ もやし オレンジ にんじん こまつな わかめ にんにく しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 青のりフライドポテト
12 月	ごはん 中華スープ カレーの野菜あんかけ はるさめサラダ オレンジ	米 はるさめ 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 かわい 豆乳	オレンジ きゅうり たまねぎ にんじん チンゲンサイ えのきたけ コーン ねぎ しょうが りんごジュース	だし汁 しょうゆ 酢 酒 みりん 中華だし 塩	牛乳 りんごゼリー ウエハース
13 火	ごはん みそ汁 鶏肉の照り焼き 白菜のおかか和え バナナ	米 じゃがいも 片栗粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ かつお節	バナナ はくさい たまねぎ なす こまつな にんじん しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 のり塩ポテト
14 水	ごはん すまし汁 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のサラダ バナナ	じゃがいも 米 マヨネーズ 油 砂糖	牛乳 さけ 豆腐 みそ	バナナ もやし キャベツ こまつな にんじん しめじ ほうれん草 コーン ごま	だし汁 みりん しょうゆ 酒 塩	牛乳 フライドポテト
15 木	ドリア風ライス 野菜スープ コールスローサラダ グレープフルーツ	米 食パン マヨネーズ 砂糖 バター	牛乳 鶏ひき肉 チーズ	たまねぎ グレープフルーツ にんじん きゅうり キャベツ トマト パセリ	ケチャップ ソース コンソメ 酢 塩	牛乳 シュガートースト
16 金	🍷🍷🍷 おべんとうの日	ホットケーキミックス 砂糖 油	牛乳 豆乳			牛乳 お楽しみ蒸しパン
17 土	親子丼 みそ汁 根菜の煮物 キウイフルーツ	米 砂糖 ごま油	牛乳 卵 鶏肉 みそ 煮干し しらす干し 油揚げ かつお節	だいこん にんじん たまねぎ キウイフルーツ れんこん ごぼう ごま のり わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 じゃこごまおにぎり 小魚
19 月	ごはん みそ汁 さばの塩焼き 白菜のおかか和え バナナ	米 マカロニ 黒砂糖 砂糖 麩	牛乳 さば きな粉 みそ かつお節	バナナ はくさい もやし えのきたけ にんじん ねぎ	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 マカロニきな粉
20 火	ごはん わかめスープ チャプチェ キャベツとツナのサラダ りんご	米 麩 はるさめ 砂糖 マヨネーズ オリブ油 ごま油	牛乳 豚ひき肉 ツナ缶	キャベツ りんご はくさい にんじん コーン ねぎ ピーマン なら しじたけ わかめ	酒 しょうゆ 中華だし 塩	牛乳 お麩ラスク
21 水	ごはん みそ汁 さけのタルタル焼き 切干し大根のサラダ グレープフルーツ	米 小麦粉 じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖	牛乳 さけ みそ ちくわ かつお節	キャベツ たまねぎ きゅうり ねぎ にんじん 切り干しだいこん ごま パセリ グレープフルーツ	だし汁 酢 ソース	麦茶 お好み焼き
22 木	ごはん みそ汁 豆腐の野菜あんかけ キャベツとちくわの和え物 柿	米 砂糖 片栗粉	牛乳 ヨーグルト 豆腐 ちくわ みそ	かき キャベツ にんじん たまねぎ なめこ いちごジャム しめじ ねぎ ごま わかめ しょうが	だし汁 しょうゆ 酢 酒 塩	麦茶 いちごヨーグルト ウエハース
23 金	小松菜パン トマトスープ きのこのマカロニグラタン さつまいものサラダ オレンジ	さつまいも ホットケーキミックス ロールパン 砂糖 マカロニ バター マヨネーズ 小麦粉 油 パン粉	牛乳 豆乳 ツナ缶 チーズ	かぼちゃ たまねぎ オレンジ きゅうり キャベツ えのきたけ トマト ほうれん草 エリンギ しめじ にんじん コーン パセリ	コンソメ 塩 こしょう	牛乳 かぼちゃのモンブラン
24 土	味噌ラーメン コンのサラダ バナナ	中華めん 米 マヨネーズ ごま油	牛乳 豚肉 みそ 煮干し	バナナ キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ もやし コーン	中華だし 塩	麦茶 ゆかりおにぎり 小魚
26 月	栗ごはん みそ汁 秋鮭のきのこあんかけ ひじきの煮物 柿	米 マカロニ くり 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 さけ 大豆 みそ 油揚げ	かき かぼちゃ にんじん えのきたけ しめじ ねぎ ピーマン ひじき こんぶ しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 みたらしまカロニ
27 火	ツナとトマトのスパゲティ 野菜スープ 白菜ときゅうりのサラダ バナナ	スパゲティ 米 マヨネーズ 油	牛乳 ツナ缶 煮干し	バナナ はくさい たまねぎ トマト にんじん コーン きゅうり キャベツ えのきたけ こんぶ のり	ケチャップ 塩 コンソメ パセリ	麦茶 昆布おにぎり 小魚
28 水	ごはん みそ汁 鶏肉のすき焼き風煮物 キャベツの胡麻マヨネーズあえ りんご	米 さつまいも 黒砂糖 砂糖 マヨネーズ 油	牛乳 鶏肉 豆腐 ちくわ みそ きな粉 油揚げ	キャベツ りんご はくさい たまねぎ しらす ねぎ わかめ えのきたけ にんじん ごま	だし汁 しょうゆ みりん 塩	牛乳 おいもきな粉
29 木	ごはん みそ汁 たら煮つけ 切干し大根の煮物 オレンジ	米 食パン マヨネーズ 砂糖	牛乳 たら みそ 油揚げ チーズ	オレンジ もやし しめじ にんじん 切り干しだいこん わかめ しょうが あおのり	だし汁 しょうゆ 酒 みりん	牛乳 青のりトースト
30 金	🍷🍷🍷 ハロウィン かぼちゃカレーライス 野菜スープ キャベツとツナのサラダ グレープフルーツ	米 ホットケーキミックス バター 砂糖 油	牛乳 鶏ひき肉 ツナ缶 豆乳 こしあん	たまねぎ キャベツ にんじん グレープフルーツ かぼちゃ コーン はくさい ピーマン いんげん レーズン にんにく しょうが	カレールー ソース コンソメ 酢 塩	牛乳 ハロウィンケーキ
31 土	ごはん コンソメスープ 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの昆布サラダ りんご	米 油 砂糖 ごま油	牛乳 鶏肉 さけ 煮干し	キャベツ たまねぎ にんじん りんご コーン ピーマン ごま 塩こんぶ	ケチャップ ソース コンソメ 塩	麦茶 鮭ごまおにぎり 小魚

※乳児には朝おやつとして牛乳の提供があります。
※昼食時は麦茶の提供があります。
※都合により献立や食材を変更する場合がございます。ご了承ください。



エネルギー(kcal)	539
たんぱく質(g)	19.9
脂質(g)	14.6
炭水化物(g)	81.2
食塩相当量(g)	1.8