

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ
			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	調味料		
1 土	豚肉の甘みそ丼 白菜スープ	507.9(459.9) 17.6(17.0) 13.6(14.3) 1.4(1.1)	米、片栗粉、油	牛乳、豚肉(もも)、鶏ひき肉、みそ	はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、ピーマン、にんじん、しいたけ、あおのり	みりん、酒、しょうゆ、食塩、洋風だしの素	マリービスケット 牛乳	おにぎり(とりそぼろ) 牛乳
03 月	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ すまし汁(小松菜)	560.0(493.5) 18.9(17.3) 21.3(19.9) 1.9(1.4)	米、ホットケーキ粉、マヨドレ、マカロニ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、みそ	キャベツ、こまつな、にんじん、ピーマン、えのきたけ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、干しぶどう、ねぎ	かつおだし汁、酒、しょうゆ、食塩、おろしにんにく、おろししょうが	星たべよ 牛乳	レーズンソフト クッキー 牛乳
04 火	きのこ御飯 鮭のみりん焼き 切干大根の旨煮 豆腐みそ汁(さばだし・赤みそ)	553.6(472.7) 25.8(22.7) 14.9(14.9) 2.1(1.7)	さつまいも、米、片栗粉、砂糖、バター、ごま油、油	牛乳、さけ、木綿豆腐、鶏ひき肉、油揚げ、みそ、赤みそ	にんじん、チンゲンサイ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、ねぎ、切り干しだいこん、ごま	さばだし、しょうゆ、酒、みりん、食塩	味しらべ 牛乳	さつまいももち 牛乳
05 水	けんちんうどん れんごんのバター炒め バナナ	564.5(500.1) 22.4(20.8) 17.5(17.5) 2.0(1.7)	ゆでうどん、米、さといも、天かす、バター	牛乳、木綿豆腐、豚肉(もも)、鶏ひき肉、ベーコン	バナナ、だいこん、れんごん、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、めんつゆ、洋風だしの素、食塩	ルヴァン 牛乳	たぬきおにぎり 牛乳
06 木	御飯 さばのカレー焼き キャベツのツナマヨネーズあえ すまし汁(白菜・えのき)	605.7(528.0) 25.9(23.3) 25.3(23.4) 1.8(1.4)	米、ロールパン、マヨドレ、グラニュー糖、小麦粉、油	牛乳、さば、ツナ油漬缶、きな粉	はくさい、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	カルシウムせんべい 牛乳	あげぼん(きなこ) 牛乳
07 金	ご飯 鶏肉のレモン焼き かぼちゃサラダ ブロッコリーとコーンのソテー 押し麦のスープ	579.8(506.6) 24.1(22.0) 16.0(15.8) 2.1(1.7)	米、焼きそばめん、砂糖、押麦、マヨドレ、ごま油、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、豚肉(もも)	かぼちゃ、はくさい、キャベツ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、コーン缶、えのきたけ、にんじん、ピーマン、レモン果汁、干しいたけ	しょうゆ、ウスターソース、みりん、酒、中華だしの素、食塩	青のりせんべい 牛乳	焼きそば 牛乳
08 土	カレーうどん さつまいもスティック	503.9(434.1) 15.0(14.1) 19.0(18.1) 1.5(1.1)	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉(もも)、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	マリービスケット 牛乳	ココアちんすこう 牛乳
11 火	玄米御飯 松風焼き だいごんの酢の物 みそ汁(さばだし・赤みそ)	547.1(489.0) 24.4(22.3) 17.4(17.2) 1.9(1.6)	米、小麦粉、玄米、パン粉、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ、赤みそ	だいごん、みかん缶、もやし、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんじん、にら、ごま、カットわかめ	さばだし汁、しょうゆ、酢、酒、しょうゆ	味しらべ 牛乳	ちぢみ 牛乳
12 水	御飯 かれのいパン粉焼き ごぼうサラダ たまごスープ	569.5(507.7) 23.1(21.3) 19.6(18.9) 1.3(1.1)	米、小麦粉、バター、片栗粉、マヨドレ、油、パン粉、砂糖	牛乳、かれのい、卵、ツナ油漬缶、粉チーズ	にんじん、たまねぎ、だいごん、ごぼう、きゅうり、にら、コーン缶、いちごジャム	酢、食塩、中華だしの素、おろしにんにく	ルヴァン 牛乳	ジャムクッキー 牛乳
13 木	御飯 鶏のから揚げ(のり塩) さっぱりポテトサラダ みそ汁(もやし・えのき)	592.9(525.3) 22.2(20.6) 17.6(17.5) 2.1(1.7)	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ハム、みそ	もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、あおのり、カットわかめ	かつおだし汁、酒、酢、食塩、鶏がら、おろしにんにく	カルシウムせんべい 牛乳	おにぎり(菜飯) 牛乳
14 金	カレーライス(きのこ) コールスローサラダ	575.7(518.3) 17.4(17.3) 17.6(17.6) 1.6(1.3)	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、押麦、マヨドレ、油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、しめじ、きゅうり	カレールー、酢	青のりせんべい 牛乳	ぼっぼ焼き 牛乳
15 土	野菜そぼろかけ丼 みそ汁(豆腐) バナナ	536.9(478.8) 18.9(17.8) 17.3(17.0) 1.9(1.5)	米、食パン、マヨドレ、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、ツナ油漬缶	バナナ、こまつな、にんじん、だいごん、ねぎ、キャベツ、たまねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく、おろししょうが	マリービスケット 牛乳	ツナサンド 牛乳
17 月	御飯 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのレモン風味サラダ みそ汁(はくさい・油あげ)、りんご	533.3(480.6) 23.4(21.7) 17.3(17.3) 1.8(1.5)	米、マカロニ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ツナ油漬缶、みそ、油揚げ	りんご、はくさい、キャベツ、きゅうり、だいごん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、レモン果汁	かつおだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩	星たべよ 牛乳	ミートマカロニ 牛乳
18 火	御飯 たらのみそマヨ焼き じゃがいものそぼろ煮 豆腐すまし汁(ほうれん草)	619.0(550.7) 27.6(25.1) 18.1(17.9) 2.3(1.9)	じゃがいも、米、マヨドレ、砂糖、油	牛乳、たら、木綿豆腐、鶏ひき肉、チーズ、みそ、とろけるチーズ	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	味しらべ 牛乳	焼びん 牛乳
19 水	食パン グラタン ブロッコリーの三色サラダ コンソメスープ	546.2(492.5) 22.5(21.0) 19.0(18.7) 2.2(1.9)	食パン、ホットケーキ粉、さつまいも、マカロニ、砂糖、油、パン粉	牛乳、鶏もも肉、とろけるチーズ、生クリーム	たまねぎ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、コーン缶、黒ごま	ホワイトソース、酢、食塩、洋風だしの素	ルヴァン 牛乳	さつまいもの ケーキ 牛乳
20 木	御飯、千草卵焼き れんごんの炒め煮 ひじきとかまぼこのサラダ みそ汁(豆腐)(さばだし・赤みそ)	534.5(480.9) 21.3(20.0) 19.2(18.7) 1.9(1.6)	米、食パン、バター、グラニュー糖、砂糖、油、ごま油	牛乳、卵、木綿豆腐、かまぼこ、豚ひき肉、みそ、赤みそ	れんごん、だいごん、にんじん、ほうれん草、ねぎ、なめこ、きゅうり、ピーマン、ごま、すりごま、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒	カルシウムせんべい 牛乳	トースト(ごま) 牛乳
21 金	御飯 豚肉のしょうが焼き はるさめサラダ みそ汁(わかめ・キャベツ)	529.6(479.2) 20.9(19.7) 17.6(17.5) 1.3(1.1)	じゃがいも、米、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、きゅうり、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、おろししょうが	青のりせんべい 牛乳	ふかしいも 牛乳
22 土	チャーハン(豚肉) 野菜スープ バナナ	488.4(444.2) 13.8(14.0) 12.5(13.4) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、いちごジャム、ピーマン、あおのり	しょうゆ、酒、洋風だしの素、食塩	マリービスケット 牛乳	クラッカーサンド (いちごジャム) 牛乳
24 月	御飯 豚肉のスタミナ焼き キャベツの磯和え みそ汁(豆腐)(さばだし・赤みそ)	542.1(487.0) 22.7(21.0) 15.5(15.8) 2.1(1.7)	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、みそ、赤みそ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、だいごん、にんじん、ほうれん草、えのきたけ、ねぎ、塩こんぶ、にら、ごま、きざみのり	さばだし汁、しょうゆ、酒、おろしにんにく	星たべよ 牛乳	おにぎり(塩昆布とおかか) 牛乳
25 火	御飯 さばのみそ焼き 切干し大根のサラダ 五目汁	557.3(494.4) 22.3(20.5) 17.6(17.3) 1.8(1.5)	米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、バター、ごま油	牛乳、さば、鶏もも肉、ちくわ、みそ、油揚げ	だいごん、にんじん、きゅうり、ごぼう、なし、ねぎ、切り干しだいごん、ごま	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、食塩、おろししょうが	味しらべ 牛乳	スコーン(梨) 牛乳
26 水	赤飯 れんごんつくね(豆腐) 大根のみそマヨ和え かき玉汁(小松菜)	585.5(521.2) 22.3(20.6) 21.0(20.1) 1.4(1.2)	もち米、ホットケーキ粉、米、片栗粉、砂糖、マヨドレ、バター、油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ささげ(乾)、みそ	だいごん、れんごん、ねぎ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、きゅうり、にんじん、黒ごま、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、食塩	ルヴァン 牛乳	マープルケーキ 牛乳
27 木	御飯 カレイの照り焼き 凍り豆腐とひき肉の煮物 みそ汁(もやし・えのき)	577.3(517.3) 33.1(29.5) 14.3(14.9) 2.2(1.8)	米、スパゲティ、砂糖、片栗粉、バター	牛乳、かれのい、鶏ひき肉、凍り豆腐、みそ、ベーコン	こまつな、もやし、えのきたけ、にんじん、たまねぎ、こまつな、しめじ、干しいたけ、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、おろしにんにく、和風だしの素、食塩	カルシウムせんべい 牛乳	和風スパゲッティ 牛乳
28 金	園外保育(お弁当)	238.5(254.2) 6.5(8.6) 12.4(13.8) 0.4(0.4)	小麦粉、バター、砂糖	牛乳、おから	干しぶどう		青のりせんべい 牛乳	おからマフィン 牛乳
29 土	あんかけ焼きそば わかめスープ バナナ	479.4(432.9) 17.3(16.7) 11.3(12.5) 2.2(1.8)	焼きそばめん、米、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、なめたけ、ねぎ、カットわかめ	中華だしの素、しょうゆ、オイスターソース、酒、食塩	マリービスケット 牛乳	ツナとえのきの おにぎり 牛乳
31 月	キャロットライス ハンバーグ(かぼちゃ) 切り干しナポリタン コンソメスープ(キャベツ)	621.6(560.7) 20.8(20.1) 21.8(21.4) 2.0(1.7)	米、ホットケーキ粉、パン粉、バター、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、卵、ベーコン	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、切り干しだいごん、ピーマン	ケチャップ、中濃ソース、食塩、洋風だしの素	星たべよ 牛乳	かぼちゃの カップ ケーキ 牛乳



10月の食感「ほくほく」です。じゃがいもの食感を楽しんで下さい!