



# 10月 献立表



日曜日 曜日	午前おやつ	献立名	主な材料と体内での働き				午後おやつ
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	その他	
1月	ウェハース	サゲのごま煮 かぼちゃの甘辛炒め 胡瓜の納豆和え ごはん 味噌汁	片栗粉・白ごま 砂糖・油 米(国産)	サゲ 納豆	かぼちゃ 胡瓜・人参	醤油・みりん・かつおだし 醤油 醤油	ココア蒸しパン 牛乳
2火	みかんゼリー	鶏肉と野菜の味噌炒め ほうれん草サラダ ごはん 卵豆腐のすまし汁 フルーツ(パイナップル)	油・砂糖 油・砂糖 米(国産) 花麩	鶏肉・赤味噌 まぐろフレーク 卵豆腐	玉ねぎ・れんこん・人参・ピーマン・しょうが ほうれん草・コーン みつば パイナップル(缶詰)	醤油・みりん 穀物酢・醤油 かつおだし・醤油・塩	炒めビーフン 牛乳
3水	さつまいもの煮物	白身魚のタルタル焼 もやしと胡瓜のあおさし じゃが芋のスープ煮 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・マヨネーズ 白ごま じゃが芋 米(国産)	ほき うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ もやし・胡瓜・あおさのり 人参 大根・小松菜	塩 醤油・みりん・かつおだし コンソメ かつおだし	黒糖きなこくず餅 牛乳
4木	せんべい	揚げ焼き豆腐の野菜あん かまぼこと白菜の煮浸し ごはん 味噌汁 フルーツ(梨)	片栗粉・油・油・砂糖・片栗粉 砂糖 米(国産)	豆腐・豚肉 かまぼこ 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・しいたけ・ニラ 白菜・さやえんどう かぼちゃ・わかめ・青葱 梨	醤油・みりん・酒・かつおだし 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	ジャムサンド 牛乳
5金	ビスケット	スパゲティミートソース 野菜サラダ フルーツ(バナナ) スープ	スパゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 砂糖・オリーブ油	合挽ミンチ	玉ねぎ・人参・にんにく・ドライパセリ ブロッコリー・キャベツ・人参・レモン果汁 バナナ 大根・もやし・ピーマン	料理用ワイン・ケチャップ・ウスターソース・醤油・塩 穀物酢・塩・醤油 コンソメ	昆布おにぎり 麦茶
6土	ソフトボーロ	しらすチャーハン 鶏肉と大根の煮物 中華スープ	米(国産)・油 こんにゃく・砂糖 じゃが芋	しらす干し 鶏肉	小松菜・人参・コーン 大根・さやえんどう 白菜・まいたけ	鶏がらスープ かつおだし・醤油・酒 鶏がらスープ	せんべい 牛乳
9火	スティックきゅうり	厚揚げとかぼちゃのそぼろ煮 さつま揚げとキャベツの梅風味和え ごはん 味噌汁 フルーツ(オレンジ)	油・砂糖 米(国産) 麩	豚ミンチ・厚揚げ さつま揚げ 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・かぼちゃ・グリーンピース キャベツ・人参・しそ練り梅 ほうれん草・わかめ オレンジ	かつおだし・醤油・みりん・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	アメリカンドッグ 牛乳
10水	せんべい	まぐろフライ じゃが芋のバター焼 ひじきとレンコンの煮物 ごはん 味噌汁	油 じゃが芋・バター 砂糖 米(国産)	マグロカツ(まぐろ・小麦 ・パン粉) 赤味噌・白味噌	芽ひじき・れんこん・人参・いんげん なす・もやし・青葱	かつおだし・醤油・みりん・酒 かつおだし	フルーツあんみつ せんべい 牛乳
11木	大根の煮物	チキンソテーきのこソース コロコロサラダ ごぼうの卵とじ ごはん 味噌汁	小麦粉・油・油・砂糖 マヨネーズ 砂糖 米(国産)	鶏肉 水煮大豆 卵 豆腐・赤味噌・白味噌	まいたけ・エリンギ・玉ねぎ 胡瓜・コーン ごぼう・チンゲン菜・人参 わかめ・青葱	塩・ウスターソース・ケチャップ・醤油・コンソメ 塩 かつおだし・醤油	お好みねぎ焼き 牛乳
12金	南瓜の煮物	牛肉と野菜のオニオンソース丼 カレーマヨサラダ スープ フルーツ(りんご)	米(国産)・油・片栗粉 マヨネーズ	牛肉 チーズ・水煮大豆	玉ねぎ・赤パプリカ・小松菜・しめじ 胡瓜・人参 ブロッコリー・白菜・コーン りんご	オニオンソース・醤油・酒 カレー粉 コンソメ	野菜パンケーキ 牛乳
13土	クッキー	味噌ラーメン ちくわの中華揚げ 里芋の煮物	ラーメン・油・調合ごま油 小麦粉・片栗粉・調合ごま油・油 里芋・砂糖	豚肉・赤味噌 ちくわ	人参・キャベツ・もやし・ピーマン・にんにく・しょうが 玉ねぎ・しいたけ	醤油・鶏がらスープ・鶏がらスープ・醤油・塩 鶏がらスープ かつおだし・醤油・酒	プリン 星たべよ 牛乳
15月	せんべい	肉じゃが しらすと大根のサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ(黄桃)	じゃが芋・系こんにゃく・油・砂糖 油・砂糖 米(国産)	牛肉 しらす干し うす揚げ・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・グリーンピース 大根・胡瓜・コーン ほうれん草・しめじ 黄桃(缶詰)	かつおだし・みりん・酒・醤油 醤油・穀物酢 かつおだし	レーズン蒸しパン 牛乳
16火	人参の煮物	鶏肉のねぎ焼 コーンポテト ひじきとがんも煮 ごはん 味噌汁	砂糖・油 じゃが芋・バター 砂糖 米(国産) 麩	鶏肉 牛乳 一口がんも 赤味噌・白味噌	青葱 コーン 芽ひじき・人参・さやえんどう 小松菜・もやし	醤油・みりん 塩 かつおだし・醤油・酒 かつおだし	バナナコッタ(みかん) せんべい 麦茶
17水	蒸しさつまいも	白身魚のトマト煮 ポテトフライ マカロニサラダ 麦入りごはん 味噌汁	小麦粉・オリーブ油・オリーブ油 フライドポテト・油 マカロニ・マヨネーズ 米(国産)・押麦	ほき 赤味噌・白味噌	にんにく・トマト ドライパセリ キャベツ・胡瓜・人参 大根・玉ねぎ・わかめ	塩・ケチャップ・白ワイン風調味料・塩 塩 塩 かつおだし	小松菜マフィン 牛乳
18木	スティックきゅうり	豚肉のチャプチェ 大根と胡瓜の酢の物 かぼちゃの煮物 麦入りごはん 味噌汁	春雨・油・砂糖・白ごま・白ごま・調合ごま油 砂糖 砂糖 米(国産)・押麦	豚肉 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・もやし・ニラ 大根・人参・胡瓜 かぼちゃ ほうれん草・もやし	醤油・みりん・酒 穀物酢・醤油 南瓜・醤油・本みりん・酒・和風だし かつおだし	シュガートースト 牛乳
19金	小魚	鶏ごぼううどん もやしとチンゲン菜のおかか和え じゃがチーズ フルーツ(梨)	うどん じゃが芋・マヨネーズ	鶏肉 かつお節 チーズ	ごぼう・青葱・だし昆布 もやし・チンゲン菜・人参 ドライパセリ 梨	かつおだし・醤油・みりん・塩 醤油・みりん・かつおだし 塩	きつねおにぎり 麦茶
20土	せんべい	麻婆豆腐丼 中華サラダ わかめスープ	米(国産)・油・砂糖・片栗粉 砂糖・調合ごま油	豆腐・豚ミンチ・赤味噌	しょうが・おろしにんにく・玉ねぎ・しいたけ ブロッコリー・人参・コーン グリーンアスパラガス・わかめ	醤油・酒・鶏がらスープ 醤油・穀物酢・みりん 鶏がらスープ	野菜クラッカー 牛乳
22月	蒸しさつまいも	牛肉と野菜の甘辛炒め さつま芋のあおさマヨ焼 ごはん 味噌汁 フルーツ(りんご)	こんにゃく・油・砂糖 さつま芋・マヨネーズ・油 米(国産)	牛肉 豆腐・赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参・れんこん あおさのり ほうれん草・えのきだけ りんご	醤油・みりん・酒 かつおだし	チヂミ 牛乳
23火	ボーロ	チーズハンバーグ ブロッコリーサラダ かぼちゃの洋風煮 スープ	油・パンズパン 油・砂糖	ハンバーグ(鶏肉・大豆・パン粉)・チーズ ちくわ	ブロッコリー・胡瓜・人参 かぼちゃ・玉ねぎ 大根・赤パプリカ	ケチャップ 醤油・穀物酢 コンソメ コンソメ	アップルゼリー せんべい 牛乳
24水	昆布	サバの焼南蛮 ウィンナーとブロッコリーのソテー こんぶ豆 ごはん 味噌汁	小麦粉・油・砂糖・調合ごま油 油 砂糖 米(国産) 巻麩	サバ ウィンナー 水煮大豆 赤味噌・白味噌	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ きざみ昆布 かぼちゃ・小松菜	穀物酢・醤油 コンソメ かつおだし・醤油・みりん かつおだし	黒みつバナナ 牛乳
25木	人参の煮物	鶏のから揚げ エッグサラダ ごぼう 枝豆ごはん 味噌汁	片栗粉・油 カオリーフマヨネーズ じゃが芋 米(国産)	鶏肉 卵 赤味噌・白味噌	胡瓜・人参・玉ねぎ あおさのり 枝豆 かぼちゃ・白菜	醤油・みりん風調味料・塩 塩 塩 かつおだし	お誕生日ケーキ 牛乳
26金	大根の煮物	カレーライス(麦ごはん) ちくわと野菜のサラダ フルーツ(黄桃) 野菜スープ	米(国産)・押麦・じゃが芋・油 油・砂糖	豚肉 ちくわ・チーズ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・キャベツ・コーン・ミニトマト 黄桃(缶詰) かぶ・グリーンアスパラガス・ドライパセリ	カレー粉 穀物酢・醤油 コンソメ	コーンフレーク 牛乳
27土	スティックきゅうり	けんちんうどん もやしと小松菜のゆかり和え フルーツ(梨)	うどん	牛肉・厚揚げ	大根・ごぼう・人参・青葱・だし昆布 もやし・小松菜 梨	かつおだし・醤油・みりん・塩 梅しその素	こつぶっこ菓子 牛乳
29月	フルーツ(バナナ)	中華オムレツ じゃこ大豆 さつま揚げとブロッコリーの煮浸し ごはん 味噌汁	油・片栗粉 油・砂糖 砂糖 米(国産) 里芋	卵・ハム しらす干し・水煮大豆 さつま揚げ 赤味噌・白味噌	人参・玉ねぎ・ニラ ブロッコリー・白菜 わかめ・しめじ	鶏がらスープ・鶏がらスープ 醤油・酒 醤油・みりん・かつおだし かつおだし	じゃがもち 牛乳
30火	里芋の煮物	サゲのみそバター煮 さつま芋の黒みつがらめ ほうれん草とキャベツのごま和え ごはん すまし汁	小麦粉・バター さつま芋・油・黒砂糖 白ごま 米(国産) 巻麩	サゲ・赤味噌・赤味噌	ほうれん草・キャベツ・人参 大根・青葱	醤油・みりん・かつおだし かつおだし・醤油・塩	にんじん蒸しパン 牛乳
31水	大根の煮物	ピラフ かぼちゃコロッケ ブロッコリーと白菜の和え物 ゆらゆらスープ	米(国産)・油 油	豚ミンチ ちくわ	コーン・玉ねぎ・ピーマン かぼちゃコロッケ ブロッコリー・白菜 とろろ昆布・人参・青葱	コンソメ・塩・コンソメ・塩 醤油・みりん・和風だし コンソメ	クッキー ジョア

(月間平均値) エネルギー：587kcal タンパク質：20.8g 脂質：19.8g カルシウム：243mg

★献立の一部を変更する場合があります。