

10月の献立表

献立表	材 料 名				献立表	材 料 名														
	力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくなる	調味料		kcal	蛋白質	力や体温になる	血や肉・骨になる	体の調子をよくなる	調味料	kcal	蛋白質							
1 木	豆腐と野菜の中華煮 昆布と大豆の煮物 ほうれん草と人参の浸し 若布と玉葱のスープ 牛乳 カステラ	ごま油 片栗粉 砂糖 砂糖 小麦粉 バター グラニュー糖	豚肉 豆腐 昆布 大豆 若布 牛乳 卵	人参 玉葱 干椎茸 キャベツ 青梗菜 ほうれん草 人参 玉葱	鶏ガラスープ 醤油 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	611	25.8	16 金	ぼくちカレーライス キャベツとパインの甘酢 牛乳 スイートポテト	じゃが芋 砂糖 砂糖 さつま芋 バター	豚肉 キャベツとパインの甘酢 牛乳 卵	玉葱 人参 トマト缶 キャベツ 胡瓜 人参 パイン缶	カレールー 酢 塩	590	20					
2 金	三色丼 若さぎの唐揚げ 切干大根のサラダ きのこの味噌汁 牛乳 お好み焼き	砂糖 油 小麦粉 砂糖 胡麻 ごま油 お好み粉 長芋	鶏ミンチ 卵 若さぎ 牛乳 合挽ミンチ 卵 削り粉	インゲン ブロッコリー 切干大根 人参 胡瓜 しめじ えのき 玉葱 葱 キャベツ	醤油 コンソメ 酢 醤油 和だし 味噌 ソース	623	29.8	17 土	肉うどん 南瓜の甘煮 牛乳 おかし	うどん 砂糖 砂糖	牛肉 牛乳	玉葱 椎茸 人参 葱 南瓜	醤油 醤油	561	18.7					
3 土	焼きそば さつま芋の甘煮 牛乳 おかし	中華麺 砂糖 さつま芋	豚肉 削り粉 牛乳	キャベツ 人参 もやし 葱	ソース 醤油	588	22.6	18 日	休 日											
4 日	休 日				20 火	松風焼き ブロッコリーとツナの浸し ひじきとさつま芋の煮物 あげと豆腐の汁 牛乳 おかし	砂糖 胡麻 バン粉 砂糖 砂糖 さつま芋	鶏ミンチ 卵 ツナ缶 ひじき 豆腐 うすあげ 牛乳	玉葱 人参 葱 ブロッコリー コーン 人参 葱	味噌 醤油 醤油 和だし 醤油	626	23.1	21 水	遠 足						
5 月	さんまの蒲焼 ブロッコリーのサラダ ごぼうと人参の煮物 若布としめじの汁 牛乳 ピザトースト	砂糖 砂糖 砂糖 食パン	さんま 若布 うすあげ 牛乳 チーズ ウインナー	ブロッコリー 人参 コーン ごぼう 人参 しめじ	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	648	26.2	22 木	牛乳 豆乳ドーナツ 五目春雨 大豆のおかか煮 小松菜の胡麻和え 豆腐と大根の味噌汁 牛乳 抹茶ミルクゼリー	油 グラニュー糖 ケーキMix バター 砂糖 春雨 胡麻 ごま油 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	牛乳 豆乳 卵 豚肉 卵 大豆 かつお節 豆腐 牛乳 ゼラチン	人参 胡瓜 干椎茸 小松菜 人参 えのき 大根 葱 抹茶	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	257	8.5					
6 火	ぎせい豆腐 小松菜とチリメンの炒め物 じゃが芋の煮物 青梗菜と玉葱の味噌汁 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鶏ミンチ 豆腐 卵 チリメン 牛乳	人参 玉葱 インゲン 干椎茸 小松菜 人参 青梗菜 玉葱	醤油 鶏ガラスープ 醤油 和だし 味噌	609	21.7	23 金	中華丼 ほうれん草の納豆和え 若さぎの唐揚げ 中華スープ 牛乳 ヨーグルトケーキ	片栗粉 ごま油 油 小麦粉 春雨 砂糖 ケーキMix バター	豚肉 納豆 かつお節 若さぎ 卵 牛乳 卵 ヨーグルト	人参 玉葱 白菜 キャベツ 青梗菜 干椎茸 えのき ほうれん草 人参 もやし 葱	鶏ガラスープ 醤油 納豆 コンソメ 鶏ガラスープ 醤油	622	26.2					
7 水	野菜入り鶏つくね ほうれん草の胡麻和え 南瓜のバター焼き 豆腐とキャベツの味噌汁 牛乳 ぶどうゼリー	砂糖 油 片栗粉 砂糖 胡麻 砂糖 バター 砂糖	鶏ミンチ 卵 豆腐 牛乳 ゼラチン	玉葱 人参 ピーマン 干椎茸 ほうれん草 人参 もやし 南瓜 キャベツ 葱 ぶどうジュース	醤油 醤油 塩胡椒 和だし 味噌	594	24.1	24 土	あんかけラーメン 里芋の煮物 牛乳 おかし	中華麺 片栗粉 砂糖 里芋	豚肉 牛乳	白菜 もやし キャベツ 人参 青梗菜 玉葱	鶏ガラスープ 醤油 醤油	563	22.8					
8 木	マーボー豆腐 春雨の甘酢 小松菜としめじの浸し 青梗菜と卵のスープ 牛乳 野菜チヂミ	砂糖 ごま油 片栗粉 砂糖 胡麻 ごま油 春雨 砂糖 チヂミ粉 ごま油	合挽ミンチ 豆腐 卵 牛乳 卵	玉葱 人参 葱 胡瓜 もやし 人参 小松菜 しめじ 人参 青梗菜 玉葱 人参 ニラ	鶏ガラスープ 醤油 酢 醤油 鶏ガラスープ 醤油 醤油	594	24.4	25 日	休 日											
9 金	かやくご飯 ほうれん草とコーンのソテー 若さぎの唐揚げ 大根と若布の汁 牛乳 ガトーショコラ	油 油 小麦粉 ケーキMix バター チョコ	鶏肉 ひじき うすあげ 若さぎ 若布 牛乳 卵 生クリーム	しめじ ごぼう 人参 インゲン ほうれん草 コーン 人参 大根	醤油 鶏ガラスープ コンソメ 和だし 醤油	623	21.9	26 月	カレイの煮付 金平ごぼう ひじきの煮物 豆腐と若布の味噌汁 牛乳 クリームサンド	砂糖 砂糖 胡麻 ごま油 砂糖 砂糖 食パン 小麦粉 コーンスターチ	カレイ ひじき うすあげ 豆腐 若布 牛乳 卵	ごぼう 人参 ピーマン 人参	醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	586	26.4					
10 土	和風スパゲティ 卵の味噌汁 牛乳 おかし	バター スパゲティ	ベーコン 卵 牛乳	玉葱 しめじ 椎茸 ほうれん草 人参 葱	醤油 和だし 味噌	620	21.8	27 火	鶏の照焼 ブロッコリーとチリメンの浸し 白菜の甘酢 具だくさんのスープ 牛乳 おかし	砂糖 小麦粉 砂糖 砂糖 胡麻 砂糖	鶏肉 チリメン 牛乳	ブロッコリー 人参 もやし 白菜 胡瓜 人参 玉葱 しめじ 人参 えのき 葱	醤油 醤油 酢 コンソメ 醤油	616	22					
11 日	休 日				28 水	秋のかき揚げ 若布と胡瓜の酢の物 南瓜の甘煮 玉葱と青梗菜の味噌汁 牛乳 豆乳ゼリー	油 さつま芋 小麦粉 砂糖 胡麻 砂糖 砂糖	卵 若布 牛乳 豆乳 ゼラチン	ごぼう 玉葱 人参 インゲン 胡瓜 南瓜 玉葱 青梗菜	塩 酢 醤油 和だし 味噌	581	17.8	29 木	豚と切干大根の煮物 ほうれん草のおかか和え ひじきと大豆の炒り煮 豆腐と卵の汁 牛乳 南瓜クッキー	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 ケーキMix バター チョコ	豚肉 うすあげ かつお節 大豆 ひじき 豆腐 卵 牛乳	切干大根 人参 インゲン 干椎茸 ほうれん草 人参 えのき 人参 枝豆 葱 南瓜	醤油 醤油 醤油 和だし 醤油	629	26.4
12 月	タラの西京焼き 小松菜とコーンの浸し 高野の炒り煮 玉葱と卵の味噌汁 牛乳 ジャムサンド	砂糖 砂糖 胡麻 砂糖 食パン 苺ジャム マーメイド	タラ 高野豆腐 卵 牛乳	小松菜 人参 コーン 干椎茸 枝豆 人参 玉葱 葱	白味噌 醤油 醤油 醤油 和だし 味噌	580	26.9	30 金	鶏ごぼうご飯 若さぎのカレー風味揚げ 小松菜の納豆和え キャベツとあけの味噌汁 牛乳 スノーボール	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖 小麦粉	鶏肉 若さぎ 納豆 チリメン かつお節 うすあげ 牛乳 ココア	ごぼう 人参 インゲン しめじ 小松菜 人参 キャベツ 葱	醤油 コンソメ カレー粉 醤油 和だし 味噌	619	23.3					
13 火	チキンと大豆のトマト煮 ブロッコリーの浸し 厚揚げの煮物 若布スープ 牛乳 おかし	砂糖 砂糖 砂糖 砂糖	鶏肉 大豆 厚揚げ 若布 牛乳	玉葱 しめじ ピーマン 人参 キャベツ トマト缶 ブロッコリー 人参 もやし	コンソメ 醤油 醤油 鶏ガラスープ 醤油	607	23.3	31 土	ビーフンソテー じゃが芋の甘辛煮 牛乳 おかし	ビーフン ごま油 砂糖 じゃが芋	豚肉 牛乳	玉葱 キャベツ 人参 ピーマン	鶏ガラスープ 醤油	573	22.2					
14 水	栗ご飯 鶏の唐揚げ 野菜の煮物 ほうれん草とあけの浸し 豆腐とえのきの汁 牛乳 誕生日会ケーキ	米 油 小麦粉 砂糖 こんにゃく 砂糖 砂糖 ケーキMix バター	鶏肉 卵 ヨーグルト うすあげ 豆腐 牛乳 卵 生クリーム	栗 ごぼう 人参 ほうれん草 人参 えのき 葱 みかん缶	塩 塩 醤油 醤油 和だし 醤油	716	25.8													
15 木	豚と大根の旨煮 若さぎの磯辺揚げ ブロッコリーと人参の浸し 白菜と玉葱の味噌汁 牛乳 豆腐のおやき	砂糖 油 小麦粉 砂糖 油 小麦粉	豚肉 若さぎ 青のり 牛乳 豆腐	大根 インゲン 人参 ブロッコリー 人参 えのき 白菜 玉葱 葱 キャベツ コーン 葱	醤油 コンソメ 醤油 和だし 味噌 塩 醤油	613	23													

※果物
月・水・金・・・オレンジ
火・土・・・バナナ
木・・・梨

※和だし・・・いりこ、かつお節、鯖節、あじの節、昆布、干椎茸
※鶏ガラスープ・・・食塩、デキストリン、チキンエキス、でん粉、野菜エキス、食用油脂、こしょう、アミノ酸等
※コンソメ・・・食塩、乳糖、砂糖、アミノ酸等、食用油脂、野菜エキス、でん粉、香辛料、醤油、酵母エキス、
ビーフエキス、チキンエキス(原材料の一部に小麦・乳成分・牛肉・大豆・鶏肉含む)
※料理によっては味噌、料理酒などを使用しています
※マーガリンは使用していません。

※0, 1, 2歳は青魚の代わりにカレイを使用します。

※お菓子・・・自然食品
※野菜等・・・旬菜を使用
※食器・・・強化磁器食器使用

※延長保育のおやつ
月曜から土曜・・・おにぎり