

# 10 月 献 立 表

| 日付      | 献立   | 材 料 名  |                               |   |                         | 午後おやつ                            |
|---------|--|--|-------------------------------|---|-------------------------|----------------------------------|
|         |  | エネルギーのもとになるもの                                    | 体をつくるもとになるもの                  | 体の調子を整えるもとになるもの   | 調味料                     |                                  |
| 1<br>金  | ごはん にんじんのすまし汁<br>鶏肉のごまみそ焼<br>もやしの納豆あえ グレープフルーツ                   | 米 マカロニ 黒砂糖<br>ごま 砂糖                              | 牛乳 鶏肉 納豆<br>きな粉 油揚げ みそ        | グレープフルーツ キヤベツ もやし<br>こまつな にんじん                              | だし汁 しょうゆ<br>みりん 塩       | 牛乳<br>マカロニきな粉                    |
| 2<br>土  | 中華丼 わかめのみそ汁<br>もやしの和え物 キウイフルーツ                                   | 米 ごま油<br>片栗粉 砂糖                                  | 牛乳 豚肉 みそ<br>煮干し しらす干し         | もやし はくさい キウイフルーツ<br>たまねぎ にんじん こまつな ねぎ<br>しいたけ にんにく わかめ しょうが | だし汁 しょうゆ 塩              | 麦茶<br>じゃこねぎおにぎり<br>小魚            |
| 4<br>月  | ごはん さつまいものみそ汁<br>鮭のコーンマヨネーズ焼き<br>小松菜のおかか和え オレンジ                  | 米 うどん ごま油<br>さつまいも<br>マヨネーズ ごま油                  | 牛乳 さけ<br>みそ かつお節              | キャベツ オレンジ だいこん<br>コーン たまねぎ こまつな<br>にんじん あおのり                | だし汁 ソース<br>しょうゆ 塩       | 麦茶<br>焼きうどん                      |
| 5<br>火  | あじのかば焼き丼 具だくさんみそ汁<br>もやしのしらす和え 柿                                 | 米 押麦<br>片栗粉 砂糖                                   | 牛乳 あじ<br>みそ しらす干し<br>油揚げ かつお節 | ぶどうジュース もやし にんじん<br>ほうれんそう だいこん えのきたけ<br>かんてん しょうが かき       | だし汁 しょうゆ<br>みりん 酒       | 牛乳<br>ぶどうゼリー<br>ウエハース            |
| 6<br>水  | ごはん かぼちゃのみそ汁<br>さばの塩焼き<br>キャベツの昆布サラダ オレンジ                        | 米 マカロニ   | 牛乳 さば みそ                      | キャベツ オレンジ かぼちゃ<br>にんじん トマト ほうれんそう<br>たまねぎ 塩こんぶ              | だし汁 ケチャップ<br>ソース 塩 しょうゆ | 牛乳<br>トマトソースマカロニ                 |
| 7<br>木  | チキンクリームライス トマトスープ<br>コールスローサラダ バナナ                               | 米 食パン 小麦粉<br>マヨネーズ バター 油                         | 牛乳 豆乳<br>鶏肉 チーズ               | キャベツ バナナ たまねぎ<br>にんじん トマト きゅうり しめじ<br>コーン あおのり パセリ          | コンソメ 塩 酢                | 牛乳<br>青のりトースト                    |
| 8<br>金  | 麦ごはん わかめスープ<br>チャプチェ<br>キャベツとツナのサラダ りんご                          | 米 麩 はるさめ<br>砂糖 マヨネーズ<br>押麦 ごま油                   | 牛乳 豚ひき肉<br>ツナ缶                | キャベツ りんご はくさい いら<br>にんじん コーン ねぎ<br>ピーマン しいたけ わかめ            | 酒 しょうゆ 塩                | 牛乳<br>お麩ラスク                      |
| 9<br>土  | ナポリタン コンソメスープ<br>きゅうりとにんじんのサラダ バナナ                               | 米 スパゲティ<br>マヨネーズ                                 | 牛乳 煮干し                        | バナナ きゅうり たまねぎ コーン<br>ほうれんそう ピーマン にんじん                       | ケチャップ<br>コンソメ 塩         | 麦茶<br>わかめおにぎり<br>小魚              |
| 11<br>月 | 麦ごはん じゃがいものみそ汁<br>さわらのごま照り焼き<br>切干し大根のサラダ グレープフルーツ               | 米 焼きそばめん<br>じゃがいも ごま<br>押麦 砂糖 油                  | 牛乳 さわら みそ<br>豚肉 ちくわ           | キャベツ きゅうり たまねぎ<br>にんじん 切り干しだいこん<br>グレープフルーツ                 | だし汁 ソース 酢<br>しょうゆ みりん 酒 | 麦茶<br>焼きそば                       |
| 12<br>火 | なめこおろしうどん<br>キャベツと厚揚げのサラダ<br>バナナ                                 | うどん 米 ごま油  | 牛乳 生揚げ 煮干し<br>油揚げ かつお節        | バナナ だいこん にんじん<br>キャベツ なめこ ねぎ<br>コーン あおのり                    | だし汁 しょうゆ<br>みりん 酢 塩     | 麦茶<br>青のりおかかおにぎり<br>小魚           |
| 13<br>水 | ごはん もやしのみそ汁<br>筑前煮<br>きゅうりの酢の物 オレンジ                              | 米 食パン ごま<br>マヨネーズ 砂糖                             | 牛乳 鶏肉<br>みそ しらす干し             | オレンジ にんじん キヤベツ<br>もやし だいこん コーン<br>ごぼう きゅうり しいたけ わかめ         | だし汁 しょうゆ<br>酢 みりん       | 牛乳<br>マヨコントースト                   |
| 14<br>木 | 麦ごはん 麩のすまし汁<br>さばのみそ煮<br>切干し大根の煮物 バナナ                            | 米 じゃがいも<br>押麦 砂糖 麩                               | 牛乳 さば<br>油揚げ みそ               | バナナ にんじん ほうれんそう<br>えのきたけ 切り干しだいこん<br>しょうが あおのり              | だし汁 しょうゆ<br>みりん 酒 塩     | 牛乳<br>青のり粉ふきいも                   |
| 15<br>金 | ごはん こまつなのみそ汁<br>鶏肉のみぞれあんかけ<br>かぼちゃのサラダ 柿                         | 米 マヨネーズ<br>片栗粉 砂糖                                | 牛乳 鶏肉 みそ                      | かき かぼちゃ だいこん しょうが<br>こまつな きゅうり にんじん<br>しめじ しいたけ えのきたけ       | だし汁 酒<br>しょうゆ 塩         | ☀️キノコの日☀️<br>麦茶<br>きのこごはん        |
| 16<br>土 | 鶏の照り焼き丼 ちんげんさいのみそ汁<br>ほうれん草のおかか和え オレンジ                           | 米 じゃがいも ごま                                       | 牛乳 鶏肉 さけ みそ<br>煮干し かつお節       | オレンジ もやし ほうれんそう<br>たまねぎ にんじん チンゲンサイ                         | だし汁 しょうゆ みりん            | 麦茶<br>鮭ごまおにぎり<br>小魚              |
| 18<br>月 | ごはん たまねぎのみそ汁<br>ぶり大根<br>納豆和え りんご                                 | 米 油 砂糖   | 牛乳 ぶり みそ<br>油揚げ かつお節          | りんご だいこん キヤベツ もやし<br>にんじん ほうれんそう たまねぎ<br>ひじき しょうが わかめ       | だし汁 みりん 酒<br>しょうゆ 塩     | 麦茶<br>ひじきごはん                     |
| 19<br>火 | 麻婆豆腐丼 わかめスープ<br>キャベツの昆布サラダ オレンジ                                  | 米 押麦 片栗粉<br>ごま油 砂糖 ごま                            | 牛乳 ヨーグルト 豆腐<br>鶏ひき肉 みそ        | バナナ オレンジ キヤベツ もやし<br>にんじん たまねぎ ねぎ<br>塩こんぶ わかめ しょうが          | しょうゆ 酒 塩                | 麦茶<br>バナナヨーグルト                   |
| 20<br>水 | 🏠おたんじょうび会🏠<br>パン ビースープ風ポタージュ<br>サーモンフライ彩りタルタルがけ<br>キャベツとツナのサラダ 柿 | ホットケーキミックス粉 パン<br>マヨネーズ パン粉 砂糖<br>バター 油 オリーブ油    | 牛乳 さけ 豆乳<br>生クリーム ツナ缶         | かき りんご キヤベツ<br>たまねぎ グリンピース コーン<br>きゅうり にんじん パプリカ            | ソース 酢<br>コンソメ 塩         | 牛乳<br>おさつりんごケーキ🍰                 |
| 21<br>木 | ごはん 豆腐のすまし汁<br>鮭のちやんちゃん焼き<br>小松菜のサラダ バナナ                         | じゃがいも 米<br>マヨネーズ 油<br>砂糖 ごま                      | 牛乳 さけ<br>豆腐 みそ                | バナナ もやし キヤベツ<br>こまつな にんじん しめじ<br>ほうれんそう コーン                 | だし汁 みりん<br>しょうゆ 酒 塩     | 牛乳<br>フライドポテト                    |
| 22<br>金 | 🍴うどんかいごっこ🍴<br>おつかれーライス コンソメスープ<br>キャベツのごまマヨサラダ バナナ               | 米 小麦粉 じゃがいも<br>パン 砂糖 バター 油<br>マヨネーズ パン粉<br>押麦 ごま | 牛乳 鶏肉<br>ちくわ 豆乳               | キャベツ バナナ たまねぎ<br>にんじん きゅうり えのきたけ                            | カレールー<br>塩 コンソメ         | 牛乳<br>帽子パン                       |
| 23<br>土 | ごはん 油揚げのみそ汁<br>豚肉のしょうが焼き<br>ほうれん草のごま和え オレンジ                      | 米 麩<br>ごま オリーブ油                                  | 牛乳 豚肉 みそ<br>チーズ 油揚げ           | ほうれんそう たまねぎ だいこん<br>オレンジ もやし しょうが わかめ                       | だし汁 しょうゆ 酒              | 牛乳<br>お麩チーズラスク                   |
| 25<br>月 | 🌍世界パスタデー🌍<br>秋鮭ときのこの和風スパゲティ 野菜スープ<br>さつまいものコロコロサラダ オレンジ          | 米 スパゲティ<br>さつまいも マヨネーズ                           | 牛乳 さけ                         | オレンジ たまねぎ にんじん<br>きゅうり エリンギ しめじ<br>はくさい えのきたけ コーン           | だし汁 しょうゆ<br>コンソメ 塩      | 麦茶<br>わかめごはん                     |
| 26<br>火 | 麦ごはん たまねぎのみそ汁<br>鶏肉の照り焼き<br>白菜のおかか和え バナナ                         | さつまいも 米 押麦<br>片栗粉 油 砂糖                           | 牛乳 鶏肉<br>みそ かつお節              | バナナ はくさい にんじん<br>たまねぎ こまつな しょうが                             | だし汁 しょうゆ<br>みりん 塩       | 牛乳<br>ふかし芋                       |
| 27<br>水 | さつまいもごはん かぼちゃのみそ汁<br>秋鮭のきのこあんかけ<br>ひじきの煮物 柿                      | 米 マカロニ さつまいも<br>片栗粉 砂糖 ごま油                       | 牛乳 さけ<br>大豆 みそ 油揚げ            | かき かぼちゃ にんじん<br>えのきたけ しめじ ねぎ<br>ピーマン ひじき こんぶ しょうが           | だし汁 しょうゆ<br>酒 塩         | 牛乳<br>みたらしまカロニ                   |
| 28<br>木 | ごはん えのきのすまし汁<br>さわらの西京焼き<br>大根とツナのあんかけ煮 オレンジ                     | 米 食パン 砂糖<br>バター 片栗粉 麩                            | 牛乳 さわら<br>ツナ缶 みそ              | だいこん オレンジ えのきたけ<br>にんじん ねぎ                                  | だし汁 しょうゆ<br>酒 みりん 塩     | 牛乳<br>シュガートースト                   |
| 29<br>金 | ごはん コンソメスープ<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>きゅうりとコーンのサラダ バナナ                   | 米 マーマレード<br>マヨネーズ 砂糖 バター<br>ホットケーキミックス粉          | 牛乳 鶏肉 豆乳                      | バナナ コーン たまねぎ<br>きゅうり にんじん かぼちゃ                              | しょうゆ 塩<br>コンソメ ココア      | 🍷ハロウィンおやつ🍷<br>牛乳<br>ハロウィンかぼちゃケーキ |
| 30<br>土 | 焼きそば わかめスープ<br>もやしの中華風和え物 バナナ                                    | 焼きそばめん 米 油<br>砂糖 ごま油                             | 牛乳 豚肉 煮干し                     | バナナ キヤベツ もやし たまねぎ<br>にんじん こまつな コーン<br>塩こんぶ わかめ あおのり         | ソース 酢<br>しょうゆ 塩         | 麦茶<br>昆布おにぎり<br>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) | 502  |
| たんぱく質(g)    | 20.2 |
| 脂質(g)       | 13.3 |
| 食塩相当量(g)    | 1.9  |