

10 月 献 立 表

日付	献立	材 料 名				午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人当り)
		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		
01 火	ごはん しめじのすまし汁 鶏肉のタルタル焼き 切干し大根のサラダ 梨	米 油 マヨネーズ ごま 砂糖	鶏肉 ちくわ 牛乳	たまねぎ にんじん きゅうり しめじ なし 切り干しだいこん パセリ	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 塩	麦茶 にんじんごはん 1.8(1.4)	516.6(421.7) 16.9(14.6) 8.4(9.3) 1.8(1.4)
02 水	ごはん わかめのみそ汁 たらもの西京焼き 切り昆布の煮物 みかん	米 食パン ジャがいも マヨネーズ 砂糖	牛乳 たら ちくわ 油揚げ ツナ缶 みそ	みかん たまねぎ にんじん こんぶ わかめ	だし汁 しょうゆ みりん パセリ	牛乳 ツナサンド 2.1(1.7)	515.1(422.2) 22.2(19.0) 12.3(11.3) 2.1(1.7)
03 木	ごはん かぶのみそ汁 肉じゃが 白菜のおかか和え りんご	ジャがいも 米 砂糖 油 いちごジャム	ヨーグルト 豚肉 みそ 油揚げ かつお節 牛乳	かぶ もやし はくさい にんじん たまねぎ きゅうり グリーンピース りんご	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 いちごヨーグルト 1.8(1.3)	477.8(404.9) 23.3(20.4) 12.2(12.2) 1.8(1.3)
04 金	麦ごはん たまねぎのみそ汁 鶏肉のカレーマヨ焼き 小松菜ともやしのあえ物 バナナ	米 フライドポテト 押麦 マヨネーズ ごま油 砂糖	牛乳 鶏肉 みそ 油揚げ	バナナ こまつな もやし たまねぎ にんじん コーン	だし汁 洋風だしの素 しょうゆ 塩 カレー粉	牛乳 コンソメフライドポテト 1.9(1.5)	567.0(478.9) 22.5(19.8) 17.7(16.6) 1.9(1.5)
05 土	きのこうどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	うどん 米 ごま油	鶏肉 生揚げ 油揚げ チーズ 煮干し かつお節 牛乳	バナナ にんじん キャベツ なめこ しめじ ねぎ コーン	だし汁 しょうゆ みりん 酢 塩	麦茶 おかかチーズおにぎり 小魚 2.1(1.7)	509.4(457.6) 26.7(23.6) 13.5(13.8) 2.1(1.7)
07 月	ごはん コンソメスープ 鶏肉の粉チーズ焼き マゼンタンサラダ りんご	米 さつまいも マヨネーズ 麩 砂糖 油 ごま パン粉	牛乳 鶏肉 チーズ	たまねぎ きゅうり キャベツ にんじん コーン りんご パセリ	塩 洋風だしの素	牛乳 黒ゴマお麩ラスク 1.9(1.5)	659.3(553.5) 19.2(17.2) 30.4(26.8) 1.9(1.5)
08 火	味噌ラーメン きゅうりとコーンのサラダ バナナ	中華めん 米 マヨネーズ ごま油	豚肉 煮干し みそ 牛乳	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 こんぶ うめ干し	中華だしの素 塩	麦茶 梅昆布おにぎり 小魚 2.1(1.7)	575.0(496.3) 19.8(17.9) 7.6(8.8) 2.1(1.7)
09 水	ごはん わかめのみそ汁 さわらのもやしあんかけ キャベツのごま酢あえ バナナ	ジャがいも 米 ごま 砂糖 片栗粉 ごま油	牛乳 さわら みそ 油揚げ	バナナ キャベツ もやし トマト こまつな たまねぎ ねぎ わかめ しょうが あおのり	だし汁 酒 しょうゆ 酢	牛乳 青のり粉ふき芋 1.8(1.4)	504.7(418.2) 20.8(17.5) 12.8(12.2) 1.8(1.4)
10 木	パン トマトスープ ほうれん草のマカロニグラタン キャベツのフレンチサラダ りんご	米 ロールパン マカロニ 油 パン粉 ごま	鶏肉 チーズ 牛乳	キャベツ たまねぎ にんじん トマト ほうれん草 パセリ きゅうり コーン りんご	酢 洋風だしの素 しょうゆ 塩	麦茶 もみじごはん 1.8(1.5)	504.9(434.3) 18.0(16.5) 10.2(11.0) 1.8(1.5)
11 金	ごはん えのきのスープ 鶏肉のケチャップ照り焼き 白菜の胡麻マヨあえ 梨	米 ホットケーキミックス マヨネーズ 油 ごま 砂糖	牛乳 鶏肉 ちくわ ツナ缶	もやし はくさい たまねぎ コーン にんじん えのきたけ なし	ケチャップ しょうゆ ソース 洋風だしの素 塩 みりん	牛乳 ツナコーン蒸しパン 1.9(1.6)	558.2(453.9) 21.0(17.6) 19.2(17.4) 1.9(1.6)
15 火	ごはん こまつなのすまし汁 鶏肉のマーマレード焼き ほうれん草のしらすあえ バナナ	米 マーマレード 片栗粉 砂糖 ごま ごま油	鶏肉 しらす干し 牛乳	バナナ ほうれん草 こまつな キャベツ にんじん えのきたけ	だし汁 しょうゆ 塩	麦茶 ごまゆかりごはん 1.6(1.2)	509.7(422.8) 21.2(18.7) 4.7(6.6) 1.6(1.2)
16 水	ツナチーズカレーライス コンソメスープ 白菜とコーンのサラダ りんご	米 ジャがいも 砂糖 押麦 油	牛乳 ツナ缶	オレンジ はくさい にんじん キャベツ たまねぎ コーン きゅうり かんてん りんご	カレー粉 酢 塩 洋風だしの素	牛乳 オレンジゼリー ウエハース 2.1(1.7)	522.2(458.7) 13.5(13.0) 17.8(16.5) 2.1(1.7)
17 木	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 秋鮭のきのこあんかけ ひじきの煮物 柿	米 マカロニ 押麦 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 たまねぎ ひじき しょうが	だし汁 しょうゆ	牛乳 みたらしまカロニ 1.8(1.4)	524.1(425.4) 23.0(19.0) 11.5(11.2) 1.8(1.4)
18 金	ごはん 豆腐のみそ汁 さけの味噌マヨ焼き ほうれん草のあえ物 オレンジ	米 ホットケーキミックス マヨネーズ 砂糖 ごま油	牛乳 さけ 豆腐 みそ	オレンジ もやし ほうれん草 にんじん なめこ ねぎ	だし汁 しょうゆ 塩	牛乳 プチパンケーキ 2.4(1.9)	567.8(474.5) 22.9(19.2) 17.5(16.3) 2.4(1.9)
19 土	ごはん えのきのすまし汁 豚肉とピーマンのしょうが焼き もやしの和え物 オレンジ	米 さつまいも 油 砂糖 ごま油	牛乳 豚肉	オレンジ もやし にんじん どうもろこし こまつな ピーマン えのきたけ たまねぎ にんにく しょうが わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 塩	牛乳 ポップコーン 1.7(1.3)	511.9(433.4) 20.3(17.9) 18.8(17.5) 1.7(1.3)
21 月	鯖そぼろ丼 わかめのみそ汁 大根と厚揚げのどろみ煮 りんご	さつまいも 米 砂糖 押麦 砂糖 バター 片栗粉	牛乳 さば 生揚げ 凍り豆腐 みそ	りんご だいこん にんじん えのきたけ わかめ たまねぎ しょうが	だし汁 みりん しょうゆ	牛乳 スイートポテト 1.5(1.2)	585.5(481.8) 21.3(18.8) 16.1(15.3) 1.5(1.2)
22 火	ごはん 油揚げのみそ汁 バーベキューチキン ひじきのごまマヨサラダ バナナ	米 ごま マヨネーズ 砂糖	鶏肉 油揚げ みそ しらす 牛乳	バナナ もやし たまねぎ にんじん コーン ひじき わかめ	だし汁 ソース ケチャップ 酒 しょうゆ 塩	麦茶 にんじんとしらすのごはん 2.0(1.6)	534.2(459.4) 23.5(20.8) 11.0(11.7) 2.0(1.6)
23 水	ごはん わかめのみそ汁 さばのたまねぎソース 高野豆腐とにんじんの煮物 オレンジ	さつまいも 米 油 砂糖 ごま	牛乳 さば みそ 凍り豆腐 油揚げ	にんじん たまねぎ オレンジ いんげん わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 みりん	牛乳 ふかし芋 2.2(1.6)	613.8(495.2) 22.9(19.6) 20.4(18.0) 2.2(1.6)
24 木	ごはん ジャがいものすまし汁 さわらの西京焼き キャベツとほうれん草の磯和え オレンジ	米 食パン ジャがいも 砂糖 バター ごま油	牛乳 さわら みそ	オレンジ キャベツ ほうれん草 えのきたけ ねぎ にんじん のり	だし汁 しょうゆ みりん 酒 塩	牛乳 シュガートースト 2.0(1.5)	529.6(449.5) 19.7(17.5) 17.2(16.3) 2.0(1.5)
25 金	納豆チャーハン はるさめスープ もやしとわかめのナムル りんご	米 砂糖 はるさめ 油 ごま ごま油	ヨーグルト 豚ひき肉 納豆 牛乳	りんご バナナ にんじん もやし たまねぎ チンゲンサイ わかめ	酒 しょうゆ 中華だしの素 塩	麦茶 バナナヨーグルト 1.8(1.4)	508.5(453.9) 15.0(14.5) 12.2(12.4) 1.8(1.4)
26 土	鶏の照り焼き丼 だいごのみそ汁 根菜の煮物 オレンジ	米 麩 砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉 みそ きな粉 油揚げ	だいご にんじん たまねぎ オレンジ れんこん のり	だし汁 しょうゆ みりん	牛乳 お麩ラスク 2.0(1.5)	523.1(459.1) 21.0(18.8) 12.9(12.8) 2.0(1.5)
28 月	厚揚げのあんかけ丼 かぶのみそ汁 白菜のごま酢あえ バナナ	米 マカロニ 押麦 片栗粉 砂糖 ごま	生揚げ みそ 牛乳	はくさい バナナ にんじん かぶ もやし トマト きゅうり たまねぎ しょうが	だし汁 ケチャップ 酢 しょうゆ ソース 酒 塩	麦茶 トマトソースマカロニ 1.4(1.0)	452.2(327.1) 12.4(9.8) 4.8(6.3) 1.4(1.0)
29 火	パン ジャがいもクリームスープ サーモンフライ彩りタルタルがけ キャベツとコーンのサラダ りんご	ロールパン 小麦粉 さつまいも ジャがいも マヨネーズ パン粉 油 砂糖 ホットケーキミックス	牛乳 さけ 生クリーム	キャベツ たまねぎ しめじ きゅうり にんじん パプリカ りんご コーン	ソース 酢 洋風だしの素 塩 パセリ	牛乳 お芋のケーキ 1.9(1.5)	565.2(505.7) 21.9(19.3) 26.0(23.5) 1.9(1.5)
30 水	ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 納豆和え りんご	米 ごま 砂糖	鶏肉 豆腐 納豆 煮干し みそ 牛乳	りんご こまつな もやし にんじん	だし汁 しょうゆ みりん 塩	麦茶 わかめおにぎり 小魚 1.9(1.4)	521.0(422.7) 21.3(17.7) 6.4(7.6) 1.9(1.4)
31 木	ごはん 野菜スープ かぼちゃコロッケ マカロニサラダ バナナ	米 ホットケーキミックス マカロニ バター 砂糖 パン粉 マヨネーズ 油	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 豆乳 こしあん	かぼちゃ バナナ にんじん たまねぎ きゅうり はくさい	ソース 塩 洋風だしの素	牛乳 ハロウィンケーキ 1.4(1.1)	556.8(469.9) 13.8(12.9) 14.6(14.0) 1.4(1.1)

※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)	537
たんぱく質(g)	20.2
脂質(g)	14.2
食塩相当量(g)	1.9