

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 木	ごはん ほうれんそうのすまし汁 秋鮭のきのことあんかけ もやしの納豆和え オレンジ	フライドポテト 米 片栗粉 砂糖	牛乳 さけ 納豆	オレンジ もやし にんじん こまつな たまねぎ ほうれんそう しめじ えのきたけ しょうが	だし汁 しょうゆ コンソメ 食塩	牛乳 コンソメフライドポテト	507.0(434.7) 20.6(17.9) 13.1(13.3) 1.5(1.2)
02 金	ごはん なめこのみそ汁 鶏肉のマーマレード焼き キャベツと厚揚げのおかか和え バナナ	米 マーマレード 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	鶏肉 生揚げ みそ 油揚げ かつお節 牛乳	バナナ キャベツ にんじん コーン なめこ ねぎ	だし汁 しょうゆ みりん 食塩	麦茶 油揚げとにんじんの混ぜごはん	500.8(410.9) 21.2(15.8) 7.3(7.9) 1.6(1.3)
03 土	きのこの和風スパゲティー たまねぎのスープ キャベツのサラダ オレンジ	米 スパゲティ 油	豚肉 かつお節 牛乳	オレンジ たまねぎ キャベツ きゅうり しめじ しいたけ にんじん ほうれんそう コーン 焼きのり にんにく	しょうゆ コンソメ 酢 酒 みりん 食塩 こしょう	麦茶 おかかおにぎり	532.1(458.4) 15.6(14.8) 15.2(15.0) 1.6(1.3)
05 月	麦ごはん 油揚げのみそ汁 さわらのもやしあんかけ キャベツとほうれんそうの磯和え オレンジ	米 ホットケーキ粉 黒砂糖 押麦 片栗粉 砂糖 ごま油	牛乳 さわら みそ 油揚げ	オレンジ キャベツ にんじん ほうれんそう もやし たまねぎ ねぎ 焼きのり しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 食塩	牛乳 黒糖蒸しパン	509.8(435.7) 20.0(17.5) 11.7(12.0) 1.8(1.5)
06 火	ごはん こまつなのすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き 高野豆腐の煮物 バナナ	米 ごま 砂糖	鶏肉 しらす 凍り豆腐 かつお節 みそ 牛乳	バナナ にんじん だいこん ねぎ こまつな しいたけ	だし汁 しょうゆ みりん しょうゆ 食塩	麦茶 ふりかけごはん	511.9(439.1) 27.9(24.2) 7.5(8.6) 2.5(2.0)
07 水	ごはん じゃがいものみそ汁 あじの玉ねぎソースかけ はくさいとちくわの和え物 オレンジ	米 食パン じゃがいも マヨネーズ 砂糖 片栗粉	牛乳 あじ ちくわ スライスチーズ みそ	オレンジ はくさい きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しょうが あおのり わかめ	だし汁 酢 しょうゆ 酒 食塩	牛乳 青のりトースト	496.5(421.0) 21.0(18.1) 14.8(14.5) 2.2(1.7)
08 木	ごはん ほうれんそうのスープ 鶏肉の粉チーズ焼き もやしとツナのサラダ バナナ	米 マカロニ 黒砂糖 グラニュー糖 パン粉 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 ツナ きな粉 粉チーズ	バナナ もやし きゅうり たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン	コンソメ 酢 しょうゆ 食塩 パセリ粉	牛乳 マカロニきな粉	549.1(474.9) 25.6(22.8) 11.1(11.9) 1.6(1.3)
09 金	味噌ラーメン きゅうりとコーンのサラダ オレンジ	生中華めん 米 ごま マヨネーズ ごま油	豚肉 みそ 牛乳	もやし オレンジ にんじん きゅうり たまねぎ キャベツ コーン 塩こんぶ	中華だしの素 食塩	麦茶 昆布ごはん	550.3(482.0) 17.7(16.6) 9.6(10.6) 2.0(1.7)
10 土	ごはん えのきのみそ汁 豚肉とピーマンのしょうが焼き 里芋の煮物 バナナ	米 さといも 油 砂糖	牛乳 豚肉	バナナ にんじん たまねぎ とうもろこし ピーマン えのきたけ グリーンピース にんにく しょうが	だし汁 しょうゆ 酒 食塩	牛乳 ポップコーン	538.1(454.2) 20.4(18.1) 18.5(17.3) 1.5(1.2)
13 火	運動会おつかれライス コーンのスープ コールスローサラダ オレンジ	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油	ヨーグルト 豚肉 牛乳	オレンジ キャベツ たまねぎ にんじん りんご ほうれんそう コーン	カレールウ コンソメ 食塩	麦茶 りんごヨーグルト	532.7(469.6) 12.3(12.4) 19.0(17.4) 2.4(1.9)
14 水	ごはん さつまいものみそ汁 鶏肉の青のりマヨ焼き はくさいと油揚げの和え物 バナナ	米 さつまいも ごま マヨネーズ ごま油 砂糖	鶏肉 しらす みそ 油揚げ 牛乳	バナナ はくさい にんじん コーン ねぎ しょうめ わかめ あおのり	だし汁 しょうゆ 食塩	麦茶 梅としらすの混ぜごはん	514.6(446.6) 22.3(20.1) 10.0(11.0) 1.8(1.5)
15 木	ごはん 麩のすまし汁 さばのしょうが煮 もやしときゅうりのゆかり和え オレンジ	米 ホットケーキ粉 砂糖 さつまいも 焼ふ	牛乳 さば	オレンジ もやし にんじん きゅうり ねぎ しょうが	だし汁 しょうゆ みりん 酒 食塩	牛乳 さつまいも蒸しパン	510.6(436.6) 19.3(17.5) 12.7(13.1) 1.7(1.4)
16 金	ごはん たまねぎのみそ汁 鶏肉のバター醤油焼き ひじきの煮物 バナナ	米 焼ふ バター オリーブ油 砂糖	牛乳 鶏肉 ゆで大豆 みそ きな粉 油揚げ	バナナ にんじん たまねぎ ひじき わかめ	だし汁 しょうゆ 酒	牛乳 お麩ラスク	509.0(442.2) 25.5(22.7) 13.6(13.9) 1.7(1.4)
17 土	中華丼 わかめの中華スープ きゅうりとツナのサラダ オレンジ	米 油 ごま油 片栗粉 砂糖 ごま	豚肉 ツナ 牛乳	はくさい オレンジ にんじん コーン きゅうり ねぎ わかめ しょうが にんにく	酢 しょうゆ 食塩 中華だしの素	麦茶 ゆかりおにぎり	522.9(428.4) 13.6(12.5) 11.7(11.8) 2.3(1.7)
19 月	麦ごはん かぼちゃのみそ汁 さけの塩焼き 切り干し大根の煮物 オレンジ	米 マカロニ 片栗粉 グラニュー糖 押麦 ごま油 砂糖	牛乳 さけ 油揚げ みそ	オレンジ かぼちゃ にんじん たまねぎ 切り干しだいこん	だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 みたらしまカロニ	510.3(439.1) 21.9(18.9) 10.2(10.9) 2.1(1.7)
20 火	ごはん えのきのスープ 鶏肉のケチャップ照り焼き もやしのごま酢あえ バナナ	米 焼きそばめん 砂糖 油 ごま	鶏肉 豚肉 ツナ 油揚げ 牛乳	バナナ もやし にんじん キャベツ きゅうり えのきたけ	ケチャップ 中濃ソース 酢 コンソメ みりん しょうゆ 食塩	麦茶 焼きそば	502.0(453.5) 23.0(21.1) 9.3(10.4) 2.0(1.7)
21 水	ごはん しいたけのすまし汁 さわらの香味焼き キャベツときゅうりの和え物 オレンジ	フライドポテト 米 油 ごま 砂糖	牛乳 さわら 油揚げ	オレンジ キャベツ きゅうり にんじん しいたけ ねぎ しょうが あおのり わかめ	だし汁 しょうゆ 酒 食塩	牛乳 のり塩フライドポテト	522.3(453.3) 19.2(17.6) 17.4(16.9) 1.6(1.3)
22 木	麻婆豆腐焼きそば チンゲンサイの中華スープ きゅうりの中華風サラダ バナナ	焼きそばめん 米 片栗粉 ごま油 砂糖	木綿豆腐 豚ひき肉 豚肉 みそ 牛乳	バナナ にんじん もやし たまねぎ きゅうり ねぎ チンゲンサイ しいたけ しょうが	酢 しょうゆ 中華だしの素 酒 食塩	麦茶 中華おこわ	525.4(468.9) 16.9(15.8) 10.1(10.8) 1.8(1.5)
23 金	かぼちゃシチューライス トマトスープ キャベツのフレンチサラダ オレンジ	米 無塩バター 砂糖 油 オリーブ油	牛乳 鶏肉	にんじん オレンジ キャベツ りんご たまねぎ かぼちゃ きゅうり ほうれんそう ホールトマ ト なす コーン グリンピース	酢 コンソメ 食塩 パセリ粉	牛乳 アップルパイ	563.0(488.9) 13.9(13.4) 20.7(18.7) 2.0(1.6)
24 土	鶏の照り焼き丼 だいこんのみそ汁 根菜の煮物 バナナ	米 砂糖 ごま	鶏肉 さけ みそ 油揚げ 牛乳	だいこん バナナ にんじん れんこん たまねぎ 焼きのり わかめ	だし汁 しょうゆ みりん	麦茶 鮭おにぎり	533.4(463.6) 18.7(17.0) 6.9(8.3) 2.0(1.5)
26 月	麦ごはん 豆腐のすまし汁 さばのカレーマヨ焼き キャベツの昆布和え オレンジ	米 砂糖 押麦 マヨネーズ ごま油	牛乳 さば 木綿豆腐	ぶどう濃縮果汁 オレンジ キャベツ にんじん もやし ほうれんそう かんてん 塩こんぶ	だし汁 しょうゆ 食塩 カレー粉	牛乳 ぶどうゼリー ウエハース	519.2(439.1) 18.5(16.3) 14.6(13.8) 1.5(1.2)
27 火	ごはん たまねぎのスープ バーベキューチキン 小松菜ときゅうりの和え物 バナナ	米 焼ふ 砂糖 油 黒ごま	牛乳 鶏肉	バナナ もやし きゅうり こまつな たまねぎ にんじん ほうれんそう コーン	中濃ソース ケチャップ 食塩 コンソメ しょうゆ	牛乳 黒ゴマお麩ラスク	506.5(440.9) 23.1(20.8) 13.4(13.7) 1.6(1.3)
28 水	ごはん ジュリエンヌスープ さけのパン粉焼き はくさいのマヨサラダ オレンジ	米 マヨネーズ パン粉 油 砂糖	さけ 油揚げ かつお節 牛乳	オレンジ はくさい にんじん きゅうり キャベツ しめじ セロリ	中濃ソース コンソメ 酒 しょうゆ 食塩	麦茶 きのこごはん	508.0(436.4) 17.4(15.4) 8.0(9.3) 1.6(1.3)
29 木	スタミナ納豆丼 切り干し大根のみそ汁 もやしときゅうりのごま和え バナナ	米 押麦 砂糖 ごま油 ごま	納豆 鶏ひき肉 しらす みそ 油揚げ 牛乳	バナナ もやし にんじん たまねぎ きゅうり ねぎ 切り干しだいこん ひじき	だし汁 しょうゆ 酒	麦茶 じゃこひじきごはん	510.1(459.7) 18.0(16.9) 7.4(8.9) 1.7(1.4)
30 金	ごはん わかめのすまし汁 あじの照り焼き ほうれんそうともやしの和え物 オレンジ	米 砂糖 油	牛乳 生クリーム ゼラチン あじ	かぼちゃ オレンジ もやし にんじん ほうれんそう コーン たまねぎ わかめ	だし汁 しょうゆ 酢 みりん 食塩 酒	牛乳 パンブキンプリン	530.0(459.5) 19.9(18.2) 9.7(10.7) 1.6(1.4)
31 土	きのこうどん キャベツと厚揚げのサラダ バナナ	ゆでうどん 米 ごま油 砂糖	鶏肉 油揚げ 生揚げ みそ 牛乳	バナナ キャベツ しいたけ 万能ねぎ にんじん コーン	だし汁 しょうゆ みりん 酢 食塩	麦茶 みそコーンおにぎり	542.3(467.9) 21.7(19.6) 11.6(12.3) 2.4(2.0)

※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)	521
たんぱく質(g)	19.8
脂質(g)	12.1
食塩相当量(g)	1.9