



10月予定献立一覧表



致遠保育園

2018年

日	曜日	主食	献立名	使用する主な食材			摂取エネルギー (Kcal)	午後おやつ		
								3歳未満児	3歳以上児	
1	月	ごはん	けんちん汁・ねぎたま焼き しそ味ひじき・バナナ (ごはん)	鶏肉 にんじん ねぎたま焼き	木綿豆腐 えのきたけ プチトマト	だいこん ごぼう しそ味ひじき	しらたき 万能ねぎ バナナ	385 (535)	★スマイルポテト 牛乳	★スマイルポテト コーヒー牛乳
2	火	ごはん	ビーフカレー・シーザーサラダ みかん缶・やさいジュース (ごはん)	牛肉 グリーンピース レタス	じゃがいも 牛乳 ブリーツレタス	たまねぎ カレーウ きゅうり	にんじん 福神漬 魚肉ソーセージ	502 (692)	白い風船 さやえんどう 牛乳	白い風船 さやえんどう 飲むヨーグルト
3	水	ごはん	えびカツ・シャキシャキ和え みそ汁・ピーチヨーグルト (ごはん)	えびカツ きゅうり プレーンヨーグルト	レタス チンゲン菜 ぼたぼた焼き	きゃべつ 高野豆腐 牛乳	ローズハム 黄桃缶 精白米	471 (579)	ぼたぼた焼き 牛乳	ぼたぼた焼き 牛乳
4	木	ごはん	厚巻卵ウィンナー・青菜の和風炒め ベジタ納豆・みそ汁・梨 (ごはん)	厚巻卵ウィンナー にんじん だいこん	かぼちゃ ちくわ 納豆	こまつな 納豆 ねぎ	たまねぎ オクラ プチクリームパン	528 (636)	プチクリームパン 牛乳	プチクリームパン 牛乳
5	金	ごはん	たらのムニエル・ナムル みそ汁・りんごゼリー (ごはん)	骨取りスケソウダラ にんじん 豆乳	プチトマト 白すりごま りんごゼリー	もやし はくさい ビスコ	ほうれん草 油揚げ プチコーン	365 (538)	ビスコ プチコーン 牛乳	ビスコ プチコーン ヤクルト
6	土	パン	魚介のクリームシチュー ミートボール・アセロラゼリー (パン)	むきえび たまねぎ シチューベース	あさり にんじん ミートボール	鶏肉 グリーンピース プチトマト	じゃがいも 牛乳 アセロラゼリー	467 (624)	カスタードケーキ 乳酸菌飲料	チョコパイ 乳酸菌飲料
9	火	ごはん	豚丼・みそ汁 つけもの・クレープフルーツゼリー (ごはん)	豚肉 グリーンピース べったら漬	たまねぎ 葉だいこん クレープフルーツゼリー	しらたき えのきたけ ココナッツサブレ	干しいたけ 高野豆腐 ベジタべる	459 (649)	ココナッツサブレ ベジタべる 牛乳	ココナッツサブレ ベジタべる 飲むヨーグルト
10	水	ごはん	サラダステーキ・リャンサンズ みそ汁・オレンジ (ごはん)	サラダステーキ きゅうり 油揚げ	にんじん 錦糸卵 万能ねぎ	はるさめ 白すりごま オレンジ	かにかまぼこ もやし スペシャルいちご	400 (508)	スペシャルいちご 牛乳	スペシャルいちご 牛乳
11	木	ごはん	鶏のみそくわ焼き・まぜまぜきのこ 清し汁・白桃缶 (ごはん)	鶏肉 なめたけ 白桃缶	プチトマト とろろ昆布 さつまいも	はくさい スライスかまぼこ 牛乳	きゅうり 糸みつば 精白米	449 (557)	★やきいも 牛乳	★やきいも 牛乳
12	金		わかめラーメン 錦糸五目しゅうまい・いちごヨーグルト	中華めん たまご レタス	わかめ なると いちごヨーグルト	豚もチャーシュー 万能ねぎ サラダせんべい	ほうれん草 錦糸五目しゅうまい ヤクルト	462 (512)	サラダせんべい 牛乳	サラダせんべい ヤクルト
13	土		ミートソーススパゲッティ・ポテトサラダ みずなのスープ・ミニゼリー	スパゲッティ グリーンピース みずな	豚ひき肉 じゃがいも わかめ	たまねぎ 魚肉ソーセージ ベーコン	にんじん きゅうり ミニゼリー	474 (524)	オーザック がんばれ野菜家族 乳酸菌飲料	オーザック がんばれ野菜家族 乳酸菌飲料
15	月	ごはん	卵とじ・フロッコリーソテー みそ汁・パイン缶 (ごはん)	たまご 万能ねぎ ポークウィンナー	ちくわ フロッコリー 絹ごし豆腐	たまねぎ にんじん ねぎ	系こんにやく スイートコーン パイン缶	341 (533)	★手作りおやつ やさいジュース	★手作りおやつ やさいジュース
16	火	ごはん	ほっけの塩麹焼き・塩昆布和え 納豆・みそ汁・プリン (ごはん)	骨取りほっけ むき枝豆 じゃがいも	トマト 塩昆布 葉だいこん	きゃべつ 納豆 プリン	ちくわ ねぎ サラダうす焼き	373 (572)	マンナビスケット サラダうす焼き 牛乳	チョコリエール サラダうす焼き 飲むヨーグルト
17	水	ごはん	麻婆豆腐・もやしサラダ 清し汁・黄桃缶 (ごはん)	絹ごし豆腐 絹さや 棒ふ	豚ひき肉 もやし わかめ	たまねぎ ローズハム 万能ねぎ	にんじん むき枝豆 黄桃缶	392 (500)	源氏パイ 牛乳	源氏パイ 牛乳
18	木		チキンライス えびフライ・オニオンスープ みかんゼリー	チキンライス レタス たまねぎ	スクランブルエッグ きゅうり しめじ	パセリパウダー 黄ピーマン ベーコン	えびフライ プチトマト みかんゼリー	487 (537)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
19	金	ごはん	豚汁・ちくわのカレー風味焼き 味付けのり・バナナ (ごはん)	豚肉 系こんにやく ちくわ	焼き豆腐 にんじん トマト	じゃがいも ごぼう 味付けのり	はくさい まいたけ バナナ	381 (573)	ハーベストスイートポテト味 かっぱえびせん 牛乳	ハーベストスイートポテト味 かっぱえびせん ヤクルト
20	土		ファミリー遠足							
22	月	ごはん	鮭のタルタルソース焼き・ひじきのサラダ ふりかけ・みそ汁・ゼリーポンチ (ごはん)	鮭 芽ひじき 黄ピーマン	タルタルソース シーチキン すきやきふりかけ	パセリパウダー だいこん たまご	にんじん きゅうり しめじ	453 (603)	メロンパン 牛乳	メロンパン コーヒー牛乳
23	火	ごはん	焼きとり丼・マカロニサラダ 清し汁・みかん缶 (ごはん)	鶏肉 ローズハム みかん缶	ねぎ はんぺん 和菓のクッキー	マカロニ まいたけ ポテトチップス	きゅうり 万能ねぎ 飲むヨーグルト	433 (623)	和菓のクッキー ポテトチップス 牛乳	和菓のクッキー ポテトチップス 飲むヨーグルト
24	水	ごはん	マヨたまカツ・スタミナ納豆 みそ汁・柿 (ごはん)	マヨたまカツ 鶏ひき肉 油揚げ	きゃべつ 納豆 柿	にんじん 万能ねぎ ハッピーターン	スイートコーン はくさい アントリー	570 (678)	ハッピーターン アントリー 牛乳	ハッピーターン アントリー 牛乳
25	木	ごはん	さばの照り焼き・金平ごぼう みそ汁・パイン缶 (ごはん)	骨取りさば しらたき とろろ昆布	こまつな にんじん ねぎ	白すりごま さつま揚げ パイン缶	ごぼう 生揚げ さつまいも	472 (580)	★スイートポテト 牛乳	★スイートポテト 牛乳
26	金	ごはん	おでん・ピーナッツ和え バナナ (ごはん)	だいこん やわらかがんも スライスかまぼこ	にんじん うすら卵 ピーナッツ和えの素	角こんにやく 絹さや バナナ	ちくわ ブロッコリー カルシウムせんべい	248 (440)	カルシウムせんべい 牛乳	カルシウムせんべい ヤクルト
27	土		ハンバーガー(未:ランチバックジャム&マーガリン) フライドポテト りんごジュース	ハンバーガー 幼児りんご	ランチバックジャム&マーガリン マロンブラン	フレンチポテト 乳酸菌飲料	プチトマト	624 (544)	マロンブラン 乳酸菌飲料	マロンブラン 乳酸菌飲料
29	月	ごはん	赤魚の煮つけ・まぜまぜコリア みそ汁・オレンジ (ごはん)	骨取り赤魚 もやし 絹ごし豆腐	やわらかがんも きゅうり ねぎ	いんげん にんじん 油揚げ	豚ひき肉 白すりごま オレンジ	352 (502)	星たべよ アスパラガスビスケット 牛乳	星たべよ アスパラガスビスケット コーヒー牛乳
30	火	ごはん	十和田バラ焼き・あら塩ドレッシング和え みそ汁・白桃缶 (ごはん)	豚肉 にんじん 油揚げ	たまねぎ むき枝豆 白桃缶	レタス ちくわ 白玉もち	きゃべつ じゃがいも 飲むヨーグルト	507 (697)	みたらし団子 牛乳	みたらし団子 飲むヨーグルト
31	水	ごはん	ハロウィンハンバーグ・ハムサラダ きのこスープ・かぼちゃプリン (ごはん)	かぼちゃ型ハンバーグ スイートコーン かぼちゃプリン	にんじん 焼ばらのり 原宿ドック	ローズハム しめじ 牛乳	ブロッコリー たまねぎ 精白米	471 (579)	原宿ドック 牛乳	原宿ドック 牛乳

給食の研修などにより、献立が変更になることもあります。

18日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。

27日は作品展です。主食の持参は必要ありません。

★マークがついているおやつは手作りです。

3歳未満児の午前おやつは毎日牛乳となっております。

()は未満児の主食及びエネルギー表示となっております。

作成 (株) 栄 研 / 栄養管理課

