



# 10月予定献立一覧表



## 致遠保育園

2021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)	おやつ		
								3歳未満児	3歳以上児	
1	金	ごはん	チキンチキンごぼう・トマトサラダ みそ汁・りんごのコンポートヨーグルトかけ (ごはん)	鶏肉 きゅうり フレッシュアップル	ごぼう シーチキン プレーンヨーグルト	万能ねぎ こまつな ヤングドーナツ	もやし しめじ ヤクルト	465 (657)	ヤングドーナツ 牛乳	ヤングドーナツ ヤクルト
2	土	ごはん	みそラーメン・蒸しぎょうざ ピーチゼリー	中華めん スイートコーン 水餃子	豚肉 たまご ブロッコリー	きゃべつ なると ピーチゼリー	にんじん ねぎ ビスコ	568 (618)	ビスコ フチコーン 乳酸菌飲料	ビスコ フチコーン 乳酸菌飲料
4	月	ごはん	かれのいのバター正油焼き・白菜のクリーム煮 コンソメスープ・バナナ (わかめごはん)	骨取りかれい たまねぎ だいこん	にんじん むき枝豆 マッシュルーム	エビボール シチューベース ロースハム	はくさい 牛乳 バナナ	363 (514)	メロンパン 牛乳	メロンパン コーヒー牛乳
5	火	ごはん	豚玉とじ・ベジタブルサラダ みそ汁・りんごゼリー (ごはん)	たまご 干しいたけ 赤ピーマン	豚肉 万能ねぎ 絹ごし豆腐	たまねぎ きゃべつ 葉だいこん	しらたき 魚肉ソーセージ りんごゼリー	530 (720)	おさつスティック 牛乳	おさつスティック 飲むヨーグルト
6	水	ごはん	ユーリンチー・春雨サラダ カルシウム納豆・みそ汁・オレンジ (ごはん)	鶏肉 きゅうり サラダチーズ	万能ねぎ 白いりごま しらす干し	はるさめ 納豆 板ふ	かにかまぼこ こまつな えのきたけ	522 (630)	雪の宿 オーザック 牛乳	雪の宿 オーザック 牛乳
7	木	ごはん	えびピラフ・チキンナゲット きのこスープ・ココアババロア	エビピラフ しめじ ケーキ	チキンナゲット たまねぎ ぶどうジュース	レタス 豚ベーコン 牛乳	トマト ココアババロア	478 (528)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
8	金	ごはん	おでん・ませませきのこ かつおフレーク・柿・お茶 (ごはん)	だいこん はんぺん なめたけ	生揚げ 絹さや かつおフレーク	焼きちくわ はくさい 柿	うすら卵 こまつな 番茶	273 (465)	ルヴァン エアリアル 牛乳	ルヴァン エアリアル ヤクルト
9	土	ごはん	シーフードスパゲッティ・ホパイスープ ミルクプリン	スパゲティ マッシュルーム ミルクプリン	シーフードミックス ピーマン ココナッツサブレ	たまねぎ ほうれん草 アンパンマンのおやさいせんべい	豚ベーコン たまご 乳酸菌飲料	568 (618)	ココナッツサブレ アンパンマンのおやさいせんべい 乳酸菌飲料	ココナッツサブレ アンパンマンのおやさいせんべい 乳酸菌飲料
11	月	ごはん	鮭のチャンチャン焼き風・シャキシャキ和え 清し汁・パイン (ごはん)	骨なし秋鮭 プチトマト 卵豆腐	きゃべつ だいこん ねぎ	にんじん ロースハム パイン	絹さや きゅうり りんご入りプチパン	396 (546)	りんご入りプチパン 牛乳	りんご入りプチパン コーヒー牛乳
12	火	ごはん	さつまいも・ソーセージのカレー風味天ぷら 梨・お茶 (青菜ごはん)	鶏肉 糸こんにゃく 魚肉ソーセージ	焼き豆腐 しめじ たまご	さつまいも にんじん レタス	はくさい 万能ねぎ 梨	451 (643)	マンナビスケット 星たべよ 牛乳	マンナビスケット 星たべよ 飲むヨーグルト
13	水	ごはん	麻婆豆腐・ドレッシング和え わかめスープ・バナナ (ごはん)	絹ごし豆腐 ねぎ わかめ	豚ひき肉 もやし 干しいたけ	たまねぎ かにかまぼこ 絹さや	にんじん 黄ピーマン バナナ	380 (466)	ミニバームロール 牛乳	プチチョコパイ 牛乳
14	木	ごはん	さばの塩麹焼き・切昆布の炒め煮 のり佃煮・きのこ汁・柿 (ごはん)	骨無さば さつまいも えのきたけ	トマト にんじん なめこ	切り昆布 いんげん 油揚げ	糸こんにゃく しめじ 糸みつば	432 (540)	★みたらし団子 牛乳	★みたらし団子 牛乳
15	金	ごはん	鶏じゃが・ブロッコリーソテー みそ汁・みかん缶 (ごはん)	鶏肉 にんじん ホークウィンナー	じゃがいも グリーンピース スイートコーン	たまねぎ ブロッコリー 絹ごし豆腐	糸こんにゃく たまねぎ ほうれん草	400 (592)	ドームケーキ 牛乳	ドームケーキ ヤクルト
16	土	パン	ビーフシチュー・オニオンドレッシングサラダ マスカットゼリー (パン)	牛肉 マッシュルーム シーチキン	じゃがいも グリーンピース レタス	たまねぎ 牛乳 きゅうり	にんじん シチューベースビーフ 赤ピーマン	498 (623)	ハーベスト ベジたべる 乳酸菌飲料	ハーベスト ベジたべる 乳酸菌飲料
18	月	ごはん	焼き肉炒め・ポテトサラダ みそ汁・マンゴープリン (ごはん)	豚肉 ロースハム マンゴープリン	たまねぎ むき枝豆 味しらべ	ピーマン こまつな いちごビスケット	じゃがいも 板ふ コーヒー牛乳	558 (708)	味しらべ いちごビスケット 牛乳	味しらべ いちごビスケット コーヒー牛乳
19	火	ごはん	サラダステーキ・春雨の卵炒め みそ汁・パイン缶 (ごはん)	サラダステーキ もやし 葉だいこん	にんじん にら パイン缶	たまご 黒きくらげ バタークッキー	はるさめ たまねぎ コーンポタージュ	390 (580)	バタークッキー コーンポタージュ 牛乳	バタークッキー コーンポタージュ 飲むヨーグルト
20	水	ごはん	たらの和風ムニエル・切干大根の炒め煮 みそ汁・オレンジ (ごはん)	骨取スケソウダラ にんじん 高野豆腐	プチトマト さつまいも 調整豆乳	切干し大根 いんげん オレンジ	しらたき きゃべつ マロン・マロン	376 (484)	マロン・マロン 牛乳	マロン・マロン 牛乳
21	木	ごはん	オムレツのミートソースかけ・ひじきサラダ みそ汁・ミニゼリー (ごはん)	プレーンオムレツ パセリパウダー きゅうり	豚ひき肉 レタス スイートコーン	たまねぎ 芽ひじき ほうれん草	トマト水煮缶 ごぼうサラダ にんじん	466 (574)	スイートポテト 牛乳	スイートポテト 牛乳
22	金	ごはん	あぶり焼きチキン・塩昆布和え オクラ納豆・芋煮汁・洋梨缶 (ごはん)	あぶり焼きチキン むき枝豆 オクラ	トマト ちくわ なめたけ	はくさい 塩こんぶ かつお節	こまつな 納豆 じゃがいも	413 (605)	カルシウムせんべい こつぶっこ 牛乳	カルシウムせんべい こつぶっこ ヤクルト
23	土	ごはん	きのこたっぷりうどん・豆腐のふわふわ蒸し ぶどうゼリー	冷麦 えのきたけ 豆腐のふわふわ	たまご 干しいたけ プチトマト	鶏肉 なると ぶどうゼリー	しめじ 万能ねぎ 北の卵サブレ	463 (513)	北の卵のサブレ 乳酸菌飲料	北の卵のサブレ 乳酸菌飲料
25	月	ごはん	豚汁・えびしゅうまい キャンディチーズ・バナナ (ごはん)	豚肉 糸こんにゃく ねぎ	じゃがいも にんじん えびしゅうまい	焼き豆腐 ごぼう トマト	はくさい しめじ キャンディチーズ	435 (585)	サラダうす焼き マリービスケット 牛乳	サラダうす焼き マリービスケット コーヒー牛乳
26	火	ごはん	鶏の唐揚げ・コールスロー みそ汁・フルーツカクテル (ごはん)	鶏肉 きゅうり アルフォート	プチトマト たまご チョイス	きゃべつ ほうれん草 のむヨーグルト	ロースハム フルーツカクテル缶 牛乳	472 (679)	チョイス 牛乳	アルフォート 飲むヨーグルト
27	水	ごはん	コロ玉カレー・ごま風味サラダ プレーンヨーグルト・お茶 (ごはん)	うすら卵 にんじん 福神漬	鶏肉 グリーンピース もやし	じゃがいも 牛乳 かにかまぼこ	たまねぎ カレールウ アスパラガス	536 (644)	ミニカニパン 牛乳	ミニカニパン 牛乳
28	木	ごはん	さんまのりんご煮・おかかまぶし ふりかけ・みそ汁・オレンジ (ごはん)	さんまりんご煮 かつお節 糸みつば	にんじん ふりかけ オレンジ	チンゲン菜 なめこ さつまいも	ちくわ 絹ごし豆腐 黒いりごま	467 (575)	★天学いも 牛乳	★天学いも 牛乳
29	金	ごはん	ハロウィンハンバーグ・ツナサラダ やさいスープ・プリン (ごはん)	かぼちゃ型ハンバーグ スイートコーン にんじん	レタス きゃべつ プリン	ブロッコリー 豚ベーコン ハロウィンドーナツ	シーチキン マッシュルーム ヤクルト	456 (648)	ハロウィンドーナツ 牛乳	ハロウィンドーナツ ヤクルト
30	土	ごはん	焼きそば・ウィンナーソテー ラフランスゼリー	蒸し中華めん にんじん プチトマト	豚肉 ピーマン ラフランスゼリー	きゃべつ あおのり アンパンマンのソフトせんべい	もやし ポーウィンナー キャラメルコーン	511 (561)	アンパンマンのソフトせんべい キャラメルコーン 乳酸菌飲料	アンパンマンのソフトせんべい キャラメルコーン 乳酸菌飲料

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。  
 7日はお誕生会です。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歳未満児の午前のおやつは毎日牛乳となっております。  
 ( ) は3歳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

