

# <10月給食予定献立表>

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	主食	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー(kcal)	3歳未満児おやつ	3歳以上児おやつ
2	月	ごはん	(ごはん) かれのいのバター醤油焼き まぜまぜきのこ コンソメスープ・梨	骨取りかれい 豚ベーコン、牛乳 カフェオレ	レタス、はくさい こまつな、にんじん チンゲン菜、マッシュルーム 梨	ごめ、サラダ油 バター	322 (455)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
3	火	ごはん	(ごはん) 豚玉とじ ソーセージサラダ 豆腐のみそ汁・パイン缶	たまご、豚肉 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐、牛乳 たまご、のむヨーグルト	たまねぎ、干しいだけ 万能ねぎ、きゃべつ 赤ピーマン、葉だいこん パイン缶	ごめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖 さつまいも、バター	477 (564)	★スイートポテト 牛乳	★スイートポテト のむヨーグルト
4	水	ごはん	(ごはん) 豆腐の和風クリーム煮 ブロッコリーサラダ もやしのみそ汁・オレンジ	絹ごし豆腐、鶏肉、牛乳 ロースハム、油揚げ	はくさい、たまねぎ、にんじん しめじ、ブロッコリー スイートコーン、もやし オレンジ	ごめ、サラダ油 マヨネーズ、白砂糖	469 (546)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
5	木	ごはん	(ごはん) めばるの竜田揚げ オクラのなめたけ和え・納豆 板豆腐のみそ汁・りんごゼリー	骨なしめばる、納豆 牛乳	トマト、オクラ えのきたけ、ねぎ りんごゼリー	ごめ、サラダ油 板豆腐	400 (507)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
6	金	ごはん	鶏こぼろごはん ヒレカツ もみじのすまし汁 いちごムース	ヒレカツ、もみじかまぼこ 牛乳	トマト、こまつな いちごムース 野菜ジュース	鶏こぼろごはん サラダ油、ケーキ	581 (627)	ケーキ 野菜ジュース	ケーキ 野菜ジュース
7	土	ごはん	ミートソーススパゲッティ かき玉スープ ミニゼリー	ミートソース 粉チーズ、たまご 牛乳、乳酸菌飲料	ほうれん草、ミニゼリー	スパゲッティ、サラダ油	436 (429)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
10	火	ごはん	(ごはん) ベーコンエッグ ひじきの炒め煮 ほうれん草のみそ汁・ミニゼリー	たまご、豚ベーコン 芽ひじき、さつま揚げ 絹ごし豆腐、牛乳 のむヨーグルト	レタス、にんじん いんげん、ほうれん草 ミニゼリー	ごめ、サラダ油 糸こんにゃく 白砂糖	439 (590)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
11	水	ごはん	(ごはん) ホワイトシチュー フレッシュ和え フルーツポンチ・お茶	豚肉、牛乳 かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん グリーンピース ブロッコリー、黄ピーマン フルーツカクテル缶	ごめ、じゃがいも サラダ油、スティックパン	553 (624)	スティックパン 牛乳	スティックパン 牛乳
12	木	ごはん	(ごはん) さばの塩焼焼き ベジタブルソテー・のり佃煮 きのこ汁・柿	骨なしさば、ポークウインナー 油揚げ、牛乳	トマト、きゃべつ たまねぎ、にんじん ピーマン、しめじ、えのきたけ なめこ、万能ねぎ、柿	ごめ、サラダ油 ナチュラルポテト	462 (569)	★コンソメポテト 牛乳	★コンソメポテト 牛乳
13	金	ごはん	(ごはん) 五目麻婆豆腐 ツナサラダ わかめスープ・みかん缶	絹ごし豆腐、豚ひき肉 シーチキン、わかめ 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん 絹ごし豆腐、はくさい きゅうり、干しいだけ 万能ねぎ、みかん缶	ごめ、サラダ油 白砂糖、ごま油	325 (487)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
14	土	ごはん	きつねにゅうめん ソーセージソテー 和梨ゼリー	小揚げ、たまご もみじかまぼこ 魚肉ソーセージ 乳酸菌飲料、牛乳	こまつな、ねぎ たまねぎ、ピーマン 和梨ゼリー	そうめん、白砂糖 サラダ油	403 (399)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
16	月	ごはん	(青菜ごはん) ほっけの照り焼き 切干大根の炒め煮 さつまいものみそ汁・りんごのコンポート	骨取りほっけ、さつま揚げ 高野豆腐、牛乳 カフェオレ	プチトマト、切干大根 にんじん、にんじん フレッシュアップル	ごめ、サラダ油 糸こんにゃく さつまいも	430 (565)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
17	火	ごはん	(ごはん) サラダステーキ 春雨の卵炒め・しそ味ひじき 玉ねぎのみそ汁・白桃缶	サラダステーキ たまご、牛乳 のむヨーグルト	にんじん、もやし にら、黒きくらげ たまねぎ、葉だいこん 白桃缶、かぼちゃ	ごめ、サラダ油 バター、白砂糖 はるさめ、ごま油 黒いりごま	416 (550)	★ごまごまかぼちゃ 牛乳	★ごまごまかぼちゃ のむヨーグルト
18	水	ごはん	(ごはん) 焼き肉炒め ポテトサラダ こまつなのみそ汁・バナナ	豚肉、ロースハム 牛乳	たまねぎ、ピーマン トマト、きゅうり こまつな、バナナ	ごめ、サラダ油 じゃがいも、マヨネーズ 白砂糖、板豆腐 北海道チーズ蒸しケーキ	544 (578)	チーズ蒸しケーキ 牛乳	チーズ蒸しケーキ 牛乳
19	木	ごはん	(ごはん) オムレツのミートソースかけ パンフキンサラダ ほうれん草のみそ汁・ミニゼリー	ブレンオムレツ 豚ひき肉、牛乳	たまねぎ、トマト水蒸缶 レタス、パンフキンサラダ きゅうり、スイートコーン ほうれん草、にんじん、ミニゼリー	ごめ、サラダ油 白砂糖	433 (505)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
20	金	ごはん	(ごはん) オニオンチキン チーズおかか和え・納豆 芋煮汁・パイン	鶏肉、サラダチーズ しらす干し、納豆 油揚げ、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、トマト こまつな、だいこん にんじん、ごぼう、ねぎ パイン	ごめ、サラダ油 白砂糖、じゃがいも	446 (586)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
21	土	ごはん	焼きそば きのこスープ フリン	豚肉、わかめ プリン、牛乳 乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン しめじ、えのきたけ	焼きそば麺 サラダ油	444 (418)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
23	月	ごはん	(ごはん) 豚汁 えびしゅうまい チーズ・幼児ぶどう	豚肉、焼き豆腐 えびしゅうまい チーズ、牛乳 カフェオレ	はくさい、にんじん ごぼう、しめじ、ねぎ トマト、幼児ぶどう	ごめ、じゃがいも 糸こんにゃく	464 (553)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
24	火	ごはん	(わかめごはん) 赤魚のつけ焼き ごまみそ和え なめこのすまし汁・柿	骨取り赤魚、鶏ささみ 絹ごし豆腐、牛乳 のむヨーグルト	かぼちゃ、チンゲン菜 スイートコーン なめこ、万能ねぎ 柿	ごめ、サラダ油 白砂糖、白すりごま マヨネーズ 田舎コッペパン	348 (500)	コッペパン 牛乳	コッペパン のむヨーグルト
25	水	ごはん	(ごはん) ココ玉カレー かに風味サラダ パイン缶・お茶	うずら卵、鶏肉 牛乳、かにかまぼこ	たまねぎ、にんじん グリーンピース もやし、みずな パイン缶	ごめ、じゃがいも サラダ油、ごま油、白砂糖	498 (595)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
26	木	ごはん	(ごはん) おでん グリーンサラダ 鮭フレーク・ミニゼリー	生揚げ、焼きちくわ 花かんも、タコウインナー うずら卵、牛乳、たまご	だいこん、絹ごし豆腐 ブロッコリー、黄ピーマン ミニゼリー	ごめ、ホットケーキ粉 白砂糖、さつまいも 黒いりごま	502 (551)	★さつまいも蒸しパン 牛乳	★さつまいも蒸しパン 牛乳
27	金	ごはん	(ごはん) 鶏の唐揚げ コールスロー たまごスープ・オレンジ	鶏肉、ロースハム たまご、牛乳 乳酸菌飲料	プチトマト、きゃべつ きゅうり、ほうれん草 オレンジ	ごめ、白砂糖 サラダ油	431 (571)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
28	土	ごはん	スープドスパゲッティ わかめのすまし汁 いちごヨーグルト	いか短冊、むきえび わかめ、はんぺん いちごヨーグルト 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、しめじ 万能ねぎ	スパゲッティ サラダ油、バター	522 (483)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
30	月	ごはん	(ごはん) 鶏じゃが 厚焼きたまご ほうれん草の豆乳みそ汁・りんご	鶏肉、厚焼きたまご 高野豆腐、調整豆乳 牛乳、カフェオレ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、トマト ほうれん草、りんご	ごめ、じゃがいも 糸こんにゃく、サラダ油 白砂糖	369 (483)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
31	火	ごはん	(鮭わかめごはん) ハロウィンハンバーグ ツナサラダ やさいスープ・ミニゼリー	かぼちゃ型ハンバーグ シーチキン、豚ベーコン 牛乳、のむヨーグルト	ブロッコリー、スイートコーン きゃべつ、マッシュルーム ミニゼリー	ごめ、サラダ油 ナポリタン アンパンマンポテト ロールちゃん	394 (547)	ロールケーキ 牛乳	ロールケーキ のむヨーグルト

6日はお誕生会です。主食の持参は必要ありません。  
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。

★マークがついているおやつは手作りです。

( )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。