

<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
1	火	ごはん	(ごはん) 豚玉とし ソーセージサラダ 豆腐のみそ汁・みかん缶	たまご、豚肉 魚肉ソーセージ 絹ごし豆腐、牛乳 のむヨーグルト	たまねぎ、干しいたけ 万能ねぎ、きゃべつ 赤ピーマン、葉だいこん みかん缶	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖	429 (548)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
2	水	ごはん	(ごはん) 豆腐ハンバーグ フロッコリーサラダ もやしのみそ汁・ミニゼリー	ベジソイバーグ ロースハム、油揚げ 牛乳、たまご	プチトマト、ブロッコリー スイートコーン、もやし ミニゼリー	こめ、サラダ油 マヨネーズ、白砂糖 さつまいも、バター	538 (561)	★スイートポテト 牛乳	★スイートポテト 牛乳
3	木	ごはん	(ごはん) ホキの竜田揚げ オクラのなめだけ和え・納豆 板豆腐のみそ汁・オレンジ	骨取りホキ、納豆 牛乳	トマト、オクラ えのきたけ、万能ねぎ オレンジ	こめ、サラダ油 板豆腐	352 (459)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
4	金	ごはん	(ごはん) 鶏じゃが 塩昆布和え・のり佃煮 こまつなのみそ汁・黄桃缶	鶏肉、ちくわ 生揚げ、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん グリーンピース はくさい、きゅうり こまつな、黄桃缶	こめ、じゃがいも 糸こんにゃく、サラダ油 白砂糖、ごま油	316 (485)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
5	土	ごはん	おから入りミートソーススパゲッティ かき玉スープ りんごゼリー	豚ひき肉、おから 粉チーズ、たまご 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん グリーンピース ほうれん草、りんごゼリー	スパゲッティ、サラダ油 白砂糖	474 (464)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
7	月	ごはん	ホワイトシチュー ドレッシング和え フルーツポンチ・お茶	鶏肉、牛乳 かにかまぼこ カフェオレ	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	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖 ミニカニパン	493 (607)	ミニカニパン 牛乳	ミニカニパン カフェオレ
8	火	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・ミニゼリー	鶏肉、サラダチーズ しらす干し、納豆 油揚げ、牛乳 のむヨーグルト	たまねぎ、トマト こまつな、だいこん にんじん、ごぼう ねぎ、ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、さといも	451 (554)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
9	水	ごはん	五目チャーハン たこさんウィンナー 花ふのすまし汁 みかんヨーグルト	タコウィンナー、絹ごし豆腐 みかんヨーグルト 牛乳	レタス、プチトマト ほうれん草、りんごジュース	五目チャーハン サラダ油、花ふ ケーキ	538 (584)	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
10	木	ごはん	(ごはん) さばの塩麹焼き ベジフルソテー きのこ汁・柿	鶏肉、牛乳 かにかまぼこ 油揚げ、牛乳	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	こめ、サラダ油 ナチュラルポテト	456 (563)	★コンソメポテト 牛乳	★コンソメポテト 牛乳
11	金	ごはん	(ごはん) 麻婆豆腐 ツナサラダ わかめスープ・白桃缶	絹ごし豆腐、豚ひき肉 ソーチキン、わかめ 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、にんじん ねぎ、はくさい きゅうり、干しいたけ きゅうり	こめ、サラダ油 はるさめ スティックパン	315 (483)	スティックパン 牛乳	スティックパン 乳酸菌飲料
12	土	ごはん	かき玉にゅうめん ミートボール プリン	たまご、スライスかまぼこ ミートボール、プリン 牛乳、乳酸菌飲料	こまつな、にんじん 干しいたけ、ねぎ レタス、ミニゼリー	そうめん 白砂糖	470 (441)	お菓子 ミニゼリー 乳酸菌飲料	お菓子 ミニゼリー 乳酸菌飲料
15	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 だいこんのみそ汁・みかん缶	サラダステーキ 豚ひき肉、芽ひじき のむヨーグルト	にんじん、たまねぎ にら、黒きくらげ だいこん、葉だいこん みかん缶	こめ、サラダ油 バター、白砂糖 はるさめ、ごま油	384 (518)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
16	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 きゅうり、こまつな バナナ	こめ、サラダ油 じゃがいも、マヨネーズ 白砂糖、板豆腐	587 (625)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
17	木	ごはん	(ごはん) オムレツのミートソースかけ ひじきサラダ ほうれん草のみそ汁・ミニゼリー	フレーンオムレツ 豚ひき肉、芽ひじき かにかまぼこ 絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、トマト水煮缶 レタス、きゅうり、にんじん スイートコーン、ほうれん草 ミニゼリー、かぼちゃ	こめ、サラダ油 白砂糖、マヨネーズ 白すりごま、黒いりごま	506 (578)	★ごまかまぼこ 牛乳	★ごまかまぼこ 牛乳
18	金	ごはん	(ごはん) ほっけの和風ムニエル 切干大根の炒め煮 さつまいものみそ汁・オレンジ	骨取りほっけ、さつま揚げ 高野豆腐、牛乳 乳酸菌飲料	プチトマト、切干大根 切干大根、にんじん いんげん、オレンジ	こめ、サラダ油 白砂糖 糸こんにゃく さつまいも	343 (531)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
19	土	ごはん	きのこたっぷりうどん 豆腐ステーキ ぶどうゼリー	たまご、鶏肉 なると、ふんわり豆腐ステーキ 牛乳、乳酸菌飲料	しめじ、えのきたけ 干しいたけ、万能ねぎ トマト、ぶどうゼリー	うどん 白砂糖	467 (428)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
21	月	ごはん	(ごはん) 豚汁 えびしゅうまい・納豆 オレンジ	豚肉、焼き豆腐 えびしゅうまい 納豆、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、オレンジ	こめ、じゃがいも 糸こんにゃく	449 (556)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
22	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 カフェオレ	かぼちゃ、チンゲン菜 スイートコーン なめこ、万能ねぎ 柿	こめ、サラダ油 白砂糖、白すりごま マヨネーズ	366 (518)	お菓子 牛乳	お菓子 のむヨーグルト
23	水	ごはん	(ごはん) コロ玉カレー かに風味サラダ いちごヨーグルト・お茶	うずら卵、鶏肉 牛乳、かにかまぼこ いちごヨーグルト 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース もやし、みずな	こめ、じゃがいも サラダ油、ごま油 白砂糖	534 (615)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
24	木	ごはん	(ごはん) おでん グリーンサラダ 鮭フレック・ミニゼリー	生揚げ、さつま揚げ 花がんと、タコウィンナー たまご、牛乳	だいこん、絹さや ブロッコリー、黄ピーマン ミニゼリー	こめ、白砂糖 さつまいも、サラダ油 黒いりごま	577 (633)	★大学いも 牛乳	★大学いも 牛乳
25	金	ごはん	(ごはん) ミックスフライ コールスロー たまごスープ・ハイン缶	ロースハム、油揚げ たまご、カルピス 牛乳、乳酸菌飲料	かぼちゃクロック プチトマト、きゃべつ きゅうり、ほうれん草 ハイン缶	こめ、ハムポテトフライ サラダ油	336 (524)	お菓子 牛乳	お菓子 乳酸菌飲料
26	土	ごはん	ペペロンチーノ わかめのみそ汁 マンゴプリン	豚ベーコン わかめ、はんぺん 牛乳、乳酸菌飲料	たまねぎ、アスパラガス 万能ねぎ、マンゴプリン	スパゲッティ、サラダ油	416 (427)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
28	月	ごはん	(青菜ごはん) 干草焼き 筑前煮 ほうれん草の豆乳みそ汁・りんご	干草焼き、ちくわ 高野豆腐、調整豆乳 牛乳、カフェオレ	トマト、にんじん れんこん、干しいたけ 万能ねぎ、ほうれん草 りんご	こめ、さといも サラダ油	333 (456)	お菓子 牛乳	お菓子 カフェオレ
29	火	ごはん	(ごはん) かわいいの西京焼き ひじきの炒め煮 卵豆腐のすまし汁・洋梨缶	骨取り白身かれい 芽ひじき、さつま揚げ 卵豆腐、牛乳 のむヨーグルト	にんじん、むぎ枝豆 みずな、洋梨缶	こめ、白砂糖 サラダ油、糸こんにゃく メロンパン	310 (495)	メロンパン 牛乳	メロンパン のむヨーグルト
30	水	ごはん	(ごはん) 豆腐の和風クリーム煮 もやしサラダ みかん缶・お茶	絹ごし豆腐、鶏肉 牛乳、ロースハム	チンゲン菜、たまねぎ にんじん、しめじ もやし、きゅうり みかん缶	こめ、サラダ油 白砂糖	396 (482)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
31	木	ごはん	(ごはん) ハロウィンハンバーグ ツナサラダ やさしいスープ・ミニゼリー	かぼちゃ型ハンバーグ ハロウィンかまぼこ ソーチキン、豚ベーコン 牛乳	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	こめ、サラダ油 アンパンマンポテト ロールケーキ	417 (524)	ロールケーキ 牛乳	ロールケーキ 牛乳

9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。