

<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	木	ごはん	(ごはん) ドライカレー きゃべつのさっぱりサラダ みかん缶・お茶	豚ひき肉、かにかまぼこ 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース きゃべつ、スイートコーン みかん缶	こめ、じゃがいも バター	323 (444)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
2	金	ごはん	(ごはん) ウインナーのスープ煮 ツナマヨフライ オクラ納豆・黄桃缶	ポークウインナー ツナマヨフライ、納豆 牛乳	はくさい、たまねぎ にんじん、しめじ 万能ねぎ、トマト オクラ、黄桃缶	こめ、はるさめ サラダ油	363 (501)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
3	土		焼きそば かき玉スープ ヨーグルト	豚肉、たまご ヨーグルト、牛乳 乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ にんじん、ピーマン ほうれん草	焼きそば サラダ油	434 (402)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
5	月	ごはん	(青菜ごはん) 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ 玉ねぎのみそ汁・パイン缶	とうふ、豚ひき肉 魚肉ソーセージ 油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん ねぎ、ブロッコリー スイートコーン	こめ サラダ油、白砂糖 ごま油、ミニパンケーキ	398 (523)	ミニパンケーキ 牛乳	ミニパンケーキ 牛乳
6	火	ごはん	(ごはん) さばの塩焼き 切り昆布の炒め煮 ほうれん草のみそ汁・白桃缶	骨なしさば、すき昆布 さつま揚げ、高野豆腐 牛乳	トマト、にんじん いんげん、ほうれん草 白桃缶、かぼちゃ	こめ、サラダ油 糸こんにゃく、白砂糖 黒いりごま	382 (525)	★ごまごまかぼちゃ 牛乳	★ごまごまかぼちゃ 牛乳
7	水		アジアンにゅうめん あぶり焼きチキン バナナ	豚ひき肉 あぶり焼きチキン、牛乳	チンゲン菜、にんじん ねぎ、トマト、バナナ	そうめん、ごま油 サラダ油	511 (441)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
8	木		栗ごはん ささみカツ&さつまいもコロッケ 卵豆腐のすまし汁 いちごミルクゼリー	ささみカツ、卵豆腐 牛乳	きゅうり、レタス えのきたけ、みずな ぶどうジュース	鶏ごぼうごはん、栗 さつまいもコロッケ サラダ油、マヨネーズ いちごミルクゼリー	548 (537)	ケーキ ぶどうジュース	ケーキ ぶどうジュース
9	金	ごはん	(ごはん) 肉じゃが もやしのツナ塩昆布和え・しらす納豆 わかめのみそ汁・柿	豚肉、シーチキン 納豆、しらす干し とうふ、わかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、もやし きゅうり、こまつな 柿	こめ、じゃがいも 糸こんにゃく、サラダ油 白砂糖、ごま油	384 (494)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
10	土		野菜たっぷり塩麹タンメン オムレツ ミニゼリー	たまご、豚肉 パンダ柄なると オムレツ、乳酸菌飲料	きゃべつ、たまねぎ にんじん、黒きくらげ 干しいたけ、ねぎ トマト、ミニゼリー	中華めん、ごま油	439 (415)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
13	火	ごはん	(ごはん) サラダステーキ 春雨の卵炒め だいこんのみそ汁・なつみかん缶	サラダステーキ たまご、ポークウインナー 牛乳	にんじん、たまねぎ ピーマン、干しいたけ だいこん、葉だいこん なつみかん缶	こめ、サラダ油 バター、白砂糖 はるさめ ごま油	358 (475)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
14	水	ごはん	(ごはん) 焼き肉炒め マカロニサラダ こまつなのみそ汁・梨	豚肉、ロースハム 牛乳、たまご	たまねぎ、ピーマン トマト、きゅうり にんじん、こまつな 梨	こめ、サラダ油 マカロニ マヨネーズ 板ふ	530 (616)	★黒糖蒸しパン 牛乳	★黒糖蒸しパン 牛乳
15	木	ごはん	(ごはん) 目玉焼き 切干大根の炒め煮 チンゲン菜のみそ汁・ミニゼリー	たまご、さつま揚げ 高野豆腐、牛乳	レタス、切干し大根 にんじん、いんげん チンゲン菜、ミニゼリー	こめ、サラダ油 糸こんにゃく	326 (466)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
16	金	ごはん	(ごはん) ひき肉カレー リョウサンスー バナナ・お茶	豚ひき肉、牛乳 かにかまぼこ、錦糸卵	たまねぎ、にんじん グリーンピース きゅうり、バナナ	こめ、じゃがいも サラダ油 はるさめ ごま油	462 (633)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
17	土		きのこたっぷりうどん 豆腐ステーキ りんごゼリー	たまご、鶏肉 スライスかまぼこ 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 レタス、りんごゼリー	うどん 白砂糖	458 (414)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
19	月	ごはん	(ごはん) 豚汁 えびしゅうまい・チーズ納豆 黄桃缶	豚肉、とうふ えびしゅうまい、納豆 サラダチーズ、牛乳	はくさい、にんじん ごぼう、干しいたけ、ねぎ トマト、ほうれん草 黄桃缶	こめ、じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油	436 (560)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
20	火	ごはん	(わかめごはん) 赤魚のつけ焼き ごまみそ和え 卵豆腐のすまし汁・ミニゼリー	骨取り赤魚、鶏ささみ 卵豆腐、牛乳	かぼちゃ、はくさい チンゲン菜、スイートコーン にんじん、万能ねぎ ミニゼリー	こめ、サラダ油 白砂糖、白すりごま マヨネーズ	346 (483)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
21	水	ごはん	(ジャムサンド) クリームシチュー カラフルサラダ フルーツヨーグルト・お茶	鶏肉、牛乳 かにかまぼこ プレーンヨーグルト	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	食パン、いちごジャム じゃがいも サラダ油 ごま油、白砂糖	391 (498)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
22	木	ごはん	(ごはん) カレー豚バラ大根 ジャキジャキサラダ なめこのみそ汁・パイン缶	豚肉、魚肉ソーセージ 油揚げ、とうふ たまご、牛乳	だいこん、にんじん 万能ねぎ、もやし みずな、なめこ、ねぎ パイン缶	こめ、サラダ油 白砂糖 ホットケーキ粉 白いりごま	443 (561)	★とうふドーナツ 牛乳	★とうふドーナツ 牛乳
23	金		みそラーメン ミートボール ミニゼリー	たまご、豚ひき肉 パンダ柄なると ミートボール、牛乳	もやし、にんじん 黒きくらげ、万能ねぎ レタス、ミニゼリー	中華めん、サラダ油	521 (461)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
24	土		ナポリタン 豆腐スープ マンゴープリン	ポークウインナー 粉チーズ、とうふ マンゴープリン、牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ、スイートコーン ピーマン、にんじん 万能ねぎ	スパゲッティ サラダ油、白砂糖	359 (336)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料
26	月	ごはん	(ごはん) お魚の磯辺フライ コールスロー たまごスープ・白桃缶	ひとくち磯辺白身フライ ロースハム、たまご 牛乳	トマト、きゃべつ きゅうり、こまつな 白桃缶	こめ サラダ油	407 (499)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
27	火	ごはん	(ごはん) ほっけの西京焼き 金平ごぼう・納豆 かき玉汁・オレンジ	骨取りほっけ、さつま揚げ 納豆、たまご、牛乳	レタス、ごぼう にんじん、干しいたけ みずな、オレンジ	こめ 白砂糖 サラダ油	301 (443)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
28	水	ごはん	(ごはん) 豆腐の和風クリーム煮 ミネラルサラダ・ふりかけ みかん缶・お茶	とうふ、鶏肉 牛乳、ロースハム わかめ	チンゲン菜、たまねぎ にんじん、しめじ もやし、黄ピーマン みかん缶	こめ サラダ油 白砂糖 フライドポテト	444 (562)	★フライドポテト 牛乳	★フライドポテト 牛乳
29	木	ごはん	(ごはん) かれいの竜田揚げ ひじきの炒め煮 じゃがいもの豆乳ごまみそ汁・バナナ	骨取りかれい、芽ひじき 豚ベーコン、調整豆乳 牛乳	トマト、もやし きゅうり、スイートコーン たまねぎ、にんじん 万能ねぎ、バナナ	こめ、サラダ油 ごま油 白砂糖 じゃがいも	358 (489)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳
30	金	ごはん	(ごはん) ハロウィンハンバーグ ツナコーンサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ・白桃缶	かぼちゃ型ハンバーグ ハロウィンかまぼこ シーチキン、調整豆乳 牛乳	ブロッコリー スイートコーン、かぼちゃ 白桃缶	こめ サラダ油 ミニオンズポテト イギリストースト	501 (628)	イギリストースト 牛乳	イギリストースト 牛乳
31	土		肉うどん タコウインナー 和梨ゼリー	豚肉、たまご スライスかまぼこ タコウインナー、牛乳 乳酸菌飲料	こまつな、ねぎ レタス、和梨ゼリー	うどん 白砂糖	445 (422)	お菓子 乳酸菌飲料	お菓子 乳酸菌飲料

8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。（ ）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。