



10月 献立表



日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	日	曜	献立	熱と力になるもの	血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	ご飯 豚肉生姜焼き せん野菜 ポテトサラダ	米、砂糖、じゃがいも、マヨネーズ	豚肉、卵、魚肉ソーセージ、豆	玉ねぎ、キャベツ、レタス、人参、きゅうり、オレンジ	15	火	ご飯 白身魚のフライ せん野菜 鶏肉と高野豆腐の煮物	米、パン粉、油、砂糖、マヨネーズ、ごま油、ごま	メルルーザ、鶏もも肉、高野豆腐、ツナ缶	キャベツ、レタス、大根、人参、トマト、きゅうり、オレンジ	
2	水	バターロール 野菜のグラタン 切り干し大根ごまサラダ おさつバター	パン、油、ごま、ごまドレッシング、さつまいも、砂糖	卵、バター、牛乳、チーズ、バター	ブロッコリー、玉ねぎ、切干大根、きゅうり、人参、コーン缶、りんご	16	水	ご飯 メンチカツ せん野菜 三色ナムル	米、パン粉、マヨネーズ、ごま、ごま油、じゃがいも、油	豚ひき肉、卵	玉ねぎ、キャベツ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、りんご	
3	木	ご飯 チキンカツ せん野菜 ブロッコリーと卵のサラダ	米、パン粉、マカロニ、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、卵	キャベツ、レタス、ブロッコリー、人参、オレンジ	17	木	お弁当デー				
4	金	ご飯 トマトカレー 福神漬け バナナ	米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、トマト缶、福神漬け、バナナ	18	金	バターロール クリームシチュー バナナ	パン、じゃがいも、油	牛乳、鶏もも肉	玉ねぎ、人参、コーン缶、バナナ	
5	土					19	土					
6	日					20	日					
7	月	ご飯 ささみのレモン煮 せん野菜 ジャーマンポテト	米、砂糖、じゃがいも	鶏ささみ、ウィンナー	キャベツ、レタス、玉ねぎ、バナナ	21	月	かき揚げうどん (野菜のかき揚げ) ちくわ磯辺揚げ オレンジ	ゆでうどん、油、さつまいも	干しエビ、ちくわ	カットわかめ、人参、青のり、オレンジ	
8	火	ご飯 さばの塩焼き 豚肉キャベツのみそ炒め もやしのゴマ酢和え	米、砂糖、ごま油	さば、豚肉、みそ、ツナ缶	キャベツ、ピーマン、もやし、人参、コーン缶、りんご	22	火	ドックパン 焼きそば 鶏つくねのあんかけ(ひじき) レタス・トマト	パン、焼きそばめん、砂糖	豚肉、鶏ひき肉、ひじき、はんぺん	キャベツ、人参、ピーマン、玉ねぎ、人参、レタス、トマト、りんご	
9	水	黒糖ロール ミートオムレツ ひじきと枝豆のサラダ ウィンナー・レタス	パン、マヨネーズ、砂糖	卵、豚ひき肉、牛乳、ひじき、ウィンナー、ジョア	玉ねぎ、人参、枝豆、コーン缶、レタス	23	水	ご飯 たらのコーンマヨネーズ焼き レタス 大根そぼろ煮	米、マヨネーズ、砂糖、ごま	たら、ツナ缶、豚ひき肉、カニカマ	コーン缶、玉ねぎ、レタス、大根、人参、ブロッコリー、バナナ	
10	木	ご飯 キッズピビンバ バナナ	米、砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉	ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、バナナ	24	木	ご飯 鶏のから揚げ せん野菜 春雨サラダ	米、ごま、砂糖、ごま油	鶏もも肉、卵、魚肉ソーセージ	キャベツ、レタス、きゅうり、人参、カットわかめ、枝豆、オレンジ	
11	金	ご飯 ポークカレー 福神漬け オレンジ	米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、オレンジ	25	金	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け フルーツゼリー	米、じゃがいも、油、砂糖	豚ひき肉、卵	玉ねぎ、にんじん、福神漬け、みかん缶、粉かんでん	
12	土					26	土					
13	日					27	日					
14	月	スポーツの日					28	月	ご飯 カレイの煮つけ きゅうりとツナのサラダ ブロッコリードレッシング和え	米、砂糖、ごま、ごまドレッシング	カレイ、ツナ缶	もやし、きゅうり、人参、ブロッコリー、バナナ
1か月の平均栄養量		エネルギー	330 kcal			29	火	ご飯 コロッケ レタス 野菜の煮物	米、じゃがいも、砂糖	豚ひき肉、卵	玉ねぎ、レタス、大根、人参、油揚げ	
		たんぱく質	12.5 g			30	水	バターロール ささみナゲット せん野菜 小松菜とツナのサラダ	パン、パン粉、マヨネーズ、マカロニ、マヨネーズ	豚ひき肉、鶏ささみ、はんぺん、ツナ缶、バター	キャベツ、レタス、小松菜、きゅうり、人参、コーン缶	
		脂質	8.6 g			31	木	ご飯 三色そぼろ丼 ハロウィンデザート	米、砂糖	豚ひき肉、卵	ほうれん草	
		塩分	1.2 g									



- 基本の献立を基に月齢に合わせてメニューや味付け、サイズなどを変更していきます。
- 材料の都合によっては献立を変更する場合があります。