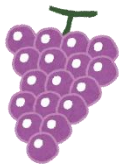




10月 献立表



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 水	黒糖ロール ミートオムレツ せん野菜 スパゲティサラダ	バイクドじゃが オレンジ	パン、スパゲティ、砂糖、マヨネーズ、じゃがいも、油	卵、豚ひき肉、牛乳、魚肉ソーセージ、ツナ缶	玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、きゅうり、オレンジ	15 水	ご飯 スコッチエッグ せん野菜 ひじきと枝豆のサラダ	つぼ漬け りんご	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖	卵、豚ひき肉、ひじき	玉ねぎ、キャベツ、レタス、人参、枝豆、コーン缶、りんご
2 木	ご飯 鮭チーズフライ せん野菜 大根そぼろ煮	ウインナー りんご	米、パン粉、砂糖	鮭、チーズ、豚ひき肉、ウインナー	キャベツ、レタス、大根、人参、りんご	16 木	ご飯 キッズビビンバ オレンジ		米、砂糖、ごま、ごま油	豚ひき肉	ねぎ、もやし、人参、ほうれん草、オレンジ
3 金	ご飯 きのこカレー 福神漬け バナナ		米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、しめじ、福神漬け、バナナ	17 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
4 土						18 土					
5 日						19 日					
6 月	月見うどん 十五夜デザート		ゆでうどん	卵、牛乳	ほうれん草、カットわかめ、みかん缶、粉かんでん	20 月	ご飯 揚げ餃子(こっこ、びよびよ：鶏団子) レタス マーボー豆腐	おさつバター りんご	米、餃子の皮、油、砂糖、ごま油、さつまいも	豚ひき肉、木綿豆腐、みそ、バター	レタス、ねぎ、りんご
7 火	ご飯 たらの照り焼き ウインナーきのこ炒め もやしのごま酢和え	バナナ	米、砂糖、マカロニ、ごま油	たら、ウインナー、ツナ缶	ピーマン、しめじ、玉ねぎ、もやし、人参、コーン缶、バナナ	21 火	ご飯 鶏のから揚げ せん野菜 春雨サラダ	枝豆 バナナ	米、油、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、バナナ
8 水	バターロール ハンバーグ スパゲティ さつまいもチーズ焼き	人参グラッセ ジョア(ブレン)	パン、パン粉、マヨネーズ、スパゲティ、さつまいも	豚ひき肉、卵、生クリーム、チーズ、バター、ジョア	玉ねぎ、人参	22 水	黒糖ロール 鮭とポテトのグラタン レタス 三色ナムル	コーンバター ヤクルト	パン、じゃがいも、ごま油、ごま	鮭、チーズ、バター、牛乳	玉ねぎ、レタス、もやし、ほうれん草、人参、コーン缶
9 木	ご飯 コロケ せん野菜 切り干し大根の煮物	枝豆 オレンジ	米、じゃがいも、砂糖、パン粉	豚ひき肉、卵、油揚げ	玉ねぎ、人参、キャベツ、レタス、切干大根、しいたけ、枝豆、オレンジ	23 木	お弁当デー				
10 金	ご飯 ポークカレー 福神漬け バナナ		米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、バナナ	24 金	ご飯 ひき肉カレー 福神漬け オレンジ		米、じゃがいも、油	豚ひき肉	玉ねぎ、人参、福神漬け、オレンジ
11 土						25 土	秋まつり(赤組～青組)				
12 日											
13 月	スポーツの日					27 月	ご飯 さわらの煮つけ 彩り卵焼き フライドポテト	オレンジ	米、砂糖、じゃがいも、油	さわら、卵、カニカマ	オレンジ
14 火	ご飯 ほっけの塩焼き 鶏つくねのあんかけ(ひじき) ブロッコリーごま和え	オレンジ	米、砂糖、ごま	ほっけ、豚ひき肉、ひじき、はんぺん	玉ねぎ、人参、ブロッコリー、オレンジ	28 火	さつまいもご飯 しゅうまい せん野菜 豆腐とわかめのみそ汁	りんご	米、さつまいも、ごま	豆腐、みそ、ヨーグルト	カットわかめ、りんご
1か月の平均栄養量		エネルギー	330 kcal			29 水	ご飯 ミートボール せん野菜 ブロッコリーと卵のサラダ	ごま昆布 バナナ	米、パン粉、マヨネーズ、砂糖、マカロニ、ごま	豚ひき肉、卵	玉ねぎ、キャベツ、レタス、ブロッコリー、人参、バナナ
		たんぱく質	12 g			30 木	肉うどん オレンジ		ゆでうどん	豚肉	キャベツ、カットわかめ、オレンジ
		脂質	7.6 g			31 金	ご飯 ポークカレー 福神漬け ハロウィンデザート		米、じゃがいも、油	豚肉	玉ねぎ、人参、福神漬け
		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。