



≪10月 献立表≫



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質	材 料 名				おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
01 土	きつねうどん 高野豆腐の卵とじ フルーツ牛乳かん	550 22.1 18.2	干しうどん、砂糖、 ○小麦粉、○砂糖、 ○バター	牛乳、卵、高野豆腐、油揚げ、 かつお節、スキムミルク、 ○牛乳、○卵、○スキムミルク	にんじん、たまねぎ、もも缶、 みかん缶、ねぎ、グリーンピース、 かんてん、○かぼちゃ	しょうゆ、みりん、 食塩、酒	かぼちゃケーキ 牛乳
02	日曜日						
03 月	ハヤシライス コールスローサラダ 柿	616 21.5 18.2	七分つき米、小麦粉、 砂糖、油、○砂糖、○油、 ○ホットケーキミックス	牛もも肉、スキムミルク、 ○牛乳、○卵、○きな粉、 ○スキムミルク	柿、たまねぎ、キャベツ、 にんじん、きゅうり、しめじ、 とうもろこし、グリーンピース	ハヤシルウ、酢、 食塩、ケチャップ、 ウスターソース	きな粉ドーナツ 牛乳
04 火	ご飯 鶏肉の味噌焼き 大根サラダ 麩のすまし汁	540 23.6 18.1	米、砂糖、焼豆、油、 ○食パン、○砂糖、 ○バター	鶏むね肉、鶏もも肉、米みそ、 ツナ油漬缶、かつお節、○卵、 ○牛乳、○スキムミルク	だいこん、たまねぎ、きゅうり、 にんじん、しめじ、えのきたけ、 ねぎ、こんぶ	しょうゆ、みりん、 食塩、こしょう	フレンチトースト 牛乳
05 水	焼きそば 彩りナムル チンゲンサイのスープ フルーツヨーグルト	561 23.7 16.3	干し中華めん、砂糖、 ごま、ごま油、油、 ○砂糖、○七分つき米、 ○ごま、○ごま油	ヨーグルト、豚もも肉、 かにかまぼこ、かつお節、 スキムミルク、○豚ひき肉、 ○米みそ	にんじん、チンゲンサイ、 もやし、こまつな、キャベツ、 えのきたけ、もも缶、みかん缶、 ピーマン、たまねぎ、あおのり、 とうもろこし	中華だしの素、食塩、 しょうゆ、こしょう、 焼きそばソース、 ○しょうゆ	肉味噌おにぎり
06 木	ご飯 豚カツ 白菜の彩りおかか和え 切干大根の味噌汁	551 23.2 17.5	米、パン粉、てんぷら粉、 油、砂糖、○油、○砂糖、 ○ホットケーキミックス	豚もも肉、米みそ、かつお節、 油揚げ、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	ほうれんそう、はくさい、 たまねぎ、にんじん、わかめ、 とうもろこし、切干大根、 ○パン缶	しょうゆ、食塩、 こしょう	パンケーキ 牛乳
07 金	ご飯 マーボーなす きゅうりの昆布和え ニラ玉スープ	540 21.3 17.2	米、片栗粉、砂糖、 ごま油、○小麦粉、 ○砂糖、○バター	豚ひき肉、卵、米みそ、 スキムミルク、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	なす、たまねぎ、もやし、ねぎ、 きゅうり、にんじん、塩こんぶ、 とうもろこし、にら、にんにく、 しょうが	しょうゆ、食塩、 こしょう、酒、 中華だしの素	スキムクッキー 牛乳
08 土	ひじきチャーハン 春雨サラダ 中華スープ	553 22.4 16.5	七分つき米、はるさめ、 砂糖、ごま油、油、 ○砂糖、○ミルクココア、 ○ホットケーキミックス、 ○バター	豚ひき肉、鶏むね肉、ハム、 鶏ひき肉、卵、スキムミルク、 ○牛乳、○卵、○スキムミルク	たまねぎ、もやし、にんじん、 きゅうり、ピーマン、ひじき、 とうもろこし	酢、中華だしの素、 みりん、しょうゆ、 食塩	ココア蒸しパン 牛乳
09	日曜日						
10	スポーツの日・月曜日						
11 火	きのこのバターしょうゆスパゲティ コンソメスープ フルーツ牛乳羹	546 21.9 18.1	スパゲティ、砂糖、 じゃがいも、油、バター、 ○小麦粉、○砂糖、 ○バター	牛乳、鶏もも肉、 スキムミルク、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	たまねぎ、こまつな、にんじん、 もも缶、みかん缶、しめじ、 まいたけ、エリンギ、焼きのり、 かんてん、にんにく、○バナナ	しょうゆ、みりん、 コンソメ、食塩	バナナケーキ 牛乳
12 水	ご飯 鶏の唐揚げ きゅうりとわかめの酢の物 ほうれんそうの味噌汁	525 24.0 17.5	米、片栗粉、油、砂糖、 ごま、○マヨネーズ、 ○食パン	鶏もも肉、鶏むね肉、米みそ、 かにかまぼこ、かつお節、 ○牛乳、○ツナ油漬缶、 ○スキムミルク	きゅうり、ほうれんそう、 もやし、たまねぎ、しめじ、 わかめ、にんにく、しょうが、 ○たまねぎ	しょうゆ、酢、酒	ツナマヨネーズトースト 牛乳
13 木	ご飯 鯖の生姜焼き キャベツとちくわの和え物 そうめん汁	560 23.0 17.9	米、干しそうめん、ごま、 砂糖、○強力粉、○砂糖、 ○小麦粉、○バター	さば、ちくわ、かつお節、 ○牛乳、○スキムミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ、 ねぎ、しょうが、こんぶ、 ○りんご、○柿	しょうゆ、みりん、 食塩、酒	りんごと柿のスコーン 牛乳
14 金	ロールパン はんぺんチーズオムレツ 3色サラダ マカロニスープ	536 24.2 17.7	ロールパン、マカロニ、 砂糖、油、○七分つき米、 ○ごま油、○ごま	牛乳、鶏むね肉、チーズ、 はんぺん、ウインナー、卵、 スキムミルク、○しらす干し	ブロッコリー、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、まいたけ	ケチャップ、酢、 食塩、コンソメ、 こしょう	じゃこおにぎり
15 土	五目味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ フルーツゼリー	536 21.9 17.9	干し中華めん、砂糖、油、 てんぷら粉、ごま油、 ○ホットケーキミックス、 ○黒砂糖、○油	豚もも肉、ちくわ、米みそ、 ○牛乳、○スキムミルク	チンゲンサイ、みかん缶、 パン缶、にんじん、かんてん、 とうもろこし、あおのり	しょうゆ、食塩、 中華だしの素	黒糖蒸しパン 牛乳
16	日曜日						
17 月	チキンカレーライス ミモザサラダ なし	571 23.9 17.7	七分つき米、じゃがいも、 マヨネーズ、油、○砂糖、 ○マカロニ	鶏むね肉、卵、スキムミルク、 ハム、○牛乳、○きな粉	ブロッコリー、梨、たまねぎ、 にんじん、グリーンピース	カレールウ、食塩、 こしょう、○食塩	マカロニきな粉 牛乳
18 火	ご飯 筑前煮 豆乳味噌汁 バナナ	537 21.3 16.9	米、砂糖、ごま油、○油、 ○じゃがいも、○片栗粉	豆乳、鶏むね肉、鶏もも肉、 米みそ、油揚げ、かつお節、 ○牛乳	バナナ、にんじん、はくさい、 ごぼう、こんにゃく、れんこん、 たけのこ、いんげん、わかめ	しょうゆ、みりん、 酒、○食塩	フライドポテト 牛乳

19	水	弁当日		○食パン、○はちみつ、 ○バター	○牛乳				ハニートースト 牛乳
20	木	ご飯 牛肉のプルコギ風 ブロッコリーの中華サラダ 春雨スープ	544 22.2 17.4	米、砂糖、はるさめ、油、 ごま、ごま油、○砂糖、 ○フランスパン、○バター	牛もも肉、鶏むね肉、ハム、 ○牛乳	たまねぎ、ブロッコリー、 もやし、こまつな、ピーマン、 にんじん、しょうが、しめじ、 とうもろこし	しょうゆ、酢、食塩、 中華だしの素、酒		カリカリラスク 牛乳
21	金	ご飯 さんまの蒲焼 白菜の塩っぺサラダ 卵の味噌汁	539 21.5 18.4	米、片栗粉、砂糖、油、 ごま油、○砂糖	さんま、米みそ、かつお節、 卵、スキムミルク、 ○ヨーグルト、○スキムミルク	はくさい、たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、塩こんぶ、 しょうが、ねぎ、○りんご	しょうゆ、酢、酒、 みりん		りんごヨーグルト
22	土	親子丼 ごぼうのツナマヨサラダ 豆腐としめじの味噌汁	544 23.4 17.6	七分つき米、マヨネーズ、 片栗粉、油、○小麦粉、 ○砂糖、○油	鶏むね肉、木綿豆腐、卵、 米みそ、ツナ油漬缶、 かつお節、○牛乳、○卵	たまねぎ、ごぼう、きゅうり、 にんじん、しめじ、わかめ、 ○にんじん	しょうゆ、みりん		キャロットケーキ 牛乳
23	日曜日								
24	月	ロールパン 鮭のグラタン 3色サラダ コンソメスープ りんご	544 24.2 17.0	ロールパン、小麦粉、 油、砂糖、バター、 ○ごま、○七分つき米、 ○さつまいも	牛乳、さけ、チーズ、 スキムミルク	りんご、ブロッコリー、 たまねぎ、こまつな、にんじん、 とうもろこし、えのきたけ	酢、コンソメ、食塩、 しょうゆ、こしょう、 酒、○食塩、○酒		さつまいもおにぎり
25	火	きのこ豚肉の混ぜごはん 五目卵焼き 小松菜のすまし汁	542 23.9 17.3	砂糖、ごま油、片栗粉、 七分つき米、○食パン、 ○小麦粉、○バター、 ○砂糖	卵、豚もも肉、油揚げ、 かつお節、スキムミルク、 ○牛乳	こまつな、たまねぎ、にんじん、 えのきたけ、しめじ、いんげん、 ねぎ、ひじき、こんぶ、 干しいたけ	しょうゆ、みりん、 食塩、酒		メロンパントースト 牛乳
26	水	ご飯 白身魚のゆかり揚げ ほうれん草の磯和え けんちん汁	553 24.6 17.8	米、てんぷら粉、油、 砂糖、ごま油、○砂糖、 ○ホットケーキミックス、 ○ミルクココア、○バター	たら、木綿豆腐、鶏もも肉、 かつお節、○牛乳、○卵、 ○スキムミルク	だいこん、もやし、にんじん、 ほうれん草、ねぎ、ごぼう、 のり佃煮	しょうゆ、こしょう、 食塩、しそふりかけ		マーブルケーキ 牛乳
27	木	ご飯 鶏肉とれんこんの照り焼き 切干大根の煮物 麩の味噌汁	564 24.1 17.8	米、焼酎、砂糖、油、 ○小麦粉、○バター、 ○粉糖、○砂糖	鶏もも肉、鶏むね肉、米みそ、 油揚げ、かつお節、○牛乳、 ○卵、○スキムミルク	れんこん、こまつな、エリンギ、 えのきたけ、切干大根、にんじん	みりん、しょうゆ、酒		スノークッキー 牛乳
28	金	ちゃんぽんラーメン 魚肉ソーセージのカレー揚げ キャロットゼリー	544 24.2 16.5	干し中華めん、油、砂糖、 ごま油、てんぷら粉、 ○じゃがいも、○油	魚肉ソーセージ、豚もも肉、 えび、○牛乳、○ベーコン	にんじんジュース、はくさい、 こまつな、もやし、にんじん、 かんでん、○たまねぎ、○パセリ	食塩、中華だしの素、 しょうゆ、カレー粉、 ○食塩、○こしょう		ジャーマンポテト 牛乳
29	土	チキンライス ブロッコリーのハムサラダ 卵スープ	563 21.5 16.8	七分つき米、油、砂糖、 バター、○さつまいも、 ○砂糖、○バター	ハム、鶏むね肉、鶏もも肉、 ベーコン、卵、スキムミルク、 ○牛乳、○スキムミルク	たまねぎ、ブロッコリー、 にんじん、こまつな、もやし、 えのきたけ、ピーマン、○りんご	ケチャップ、酢、 しょうゆ、コンソメ、 食塩		アップルポテト 牛乳
30	日曜日								
31	月	ご飯 ハロウィンハンバーグ さつまいもサラダ きのこのスープ ぶどうゼリー	623 21.6 17.6	米、さつまいも、砂糖、 パン粉、○強力粉、 ○砂糖、○小麦粉、 ○バター	木綿豆腐、豚ひき肉、チーズ、 牛ひき肉、卵、スキムミルク、 ○牛乳、○スキムミルク	ぶどうジュース、たまねぎ、 とうもろこし、にんじん、 きゅうり、しめじ、えのきたけ、 しいたけ、パセリ、かんでん、 ○かぼちゃ	ケチャップ、食塩、 しょうゆ、コンソメ、 こしょう		ハロウィンズコーン 牛乳

★食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。

★材料の○は午後の間食のものです。

★栄養価は3歳以上児のものです。3歳未満児は3歳以上児の7割で計算しています。

★3歳未満児には午前に牛乳を補食として提供しています。

◀食材納入業者▶

米…大ー米穀 パン…オリエンタルペーカリー 牛乳…京口乳業
野菜・果物類…兼清 肉類…神戸武蔵フーズ 魚類…竹内食品
調味料、乾物等…業務スーパー・竹内食品