

2023年10月献立表

曜日	献立名	おやつ	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱量
2月	かつ丼 キャベツの昆布和え みそ汁	牛乳 コーンフレーク	米/小麦粉/油/砂糖/コーンフレーク	豚肉/卵/塩昆布/木綿豆腐/みそ/かつお節/牛乳	キャベツ/にんじん/玉葱/えのきたけ/ねぎ	610
3火	ひじきご飯 かぼちゃサラダ 味噌汁	牛乳 果物(バナナ)	米/三温糖/マヨネーズ	豚肩ロース(脂身付)/油揚げ/干ひじき(アサギ、乾)/わかめ/みそ/かつお節/牛乳	にんじん/さやえんどう/かぼちゃ/きゅうり/もやし/玉葱/バナナ	536
4水	ご飯 豆腐の松風焼き 温野菜 みそ汁	牛乳カルピス ウエハース	米/パン粉(乾燥)/三温糖/ごま/油/強化米/マヨネーズ/小麦粉/バター/砂糖	鶏ミンチ/木綿豆腐/牛乳/卵/みそ/わかめ/カルピス	ねぎ/玉葱/ブロッコリー	605
5木	ドライカレー ドレッシングサラダ	牛乳 あべかわマカロニ	米/バター/小麦粉/フレンチドレッシング/マカロニ:スパゲッティ/三温糖	牛ひき肉/豚ひき肉/牛乳/きな粉	玉葱/にんじん/グリーンピース/カレー粉/トマトケチャップ/固形コンソメ/キャベツ/きゅうり/温州蜜柑缶詰(果肉)	560
6金	ご飯 魚の味噌チーズ焼き 温野菜 すまし汁	牛乳 パンの日	米/強化米/砂糖/マヨネーズ/クリームパン	鮭/みそ/木綿豆腐/わかめ/牛乳	ブロッコリー/にんじん/えのきたけ	616
10火	ご飯 ハンバーグ 温野菜 みそ汁	牛乳 小倉蒸しパン	米/強化米/パン粉(乾燥)/油/マヨネーズ/小麦粉/ベーキングパウダー	牛ひき肉/豚ひき肉/卵/牛乳/木綿豆腐/わかめ/みそ/ゆで小豆缶詰	玉葱/青ピーマン/トマトケチャップ/ウスターソース/ブロッコリー/ねぎ	668
11水	ご飯 豆腐団子揚げ キャベツのツナ和え 味噌汁	フルーツヨーグルト	米/強化米/油/マヨネーズ/三温糖	木綿豆腐/鶏ミンチ/さくらえび(素干し)/干ひじき(アサギ、乾)/ツナ缶/油揚げ/わかめ/みそ/かつお節/スキムミルク	ねぎ/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/キャベツ/きゅうり/もやし/玉葱/バナナ/もも缶/温州蜜柑缶詰(果肉)	612
12木	ご飯 切干大根の煮物 けんちん汁	牛乳 人参ケーキ	米/強化米/三温糖/さといも/小麦粉/ベーキングパウダー/バター	油揚げ/木綿豆腐/牛乳/スキムミルク/卵	にんじん/切干しいたけ/干し椎茸/グリーンピース/だいこん/ねぎ/パプリカ缶詰(ストロージュース)	563
13金	和風パスタ コンソメスープ	牛乳 パンの日	強力小麦粉(ゆで)/ごま/クリームパン	しらす(釜揚げしらす)/焼きのり/わかめ/牛乳	玉葱/ほうれんそう/生しいたけ(菌床栽培、生)/ごまつな/葉ねぎ/固形コンソメ	349
16月	ご飯 鮭のみみじ焼き じゃがいものピーナツ和え みそ汁	牛乳 ジャムサンド	米/強化米/マヨネーズ/じゃがいも/ピーナツ/三温糖/食パン	鮭/ちくわ/木綿豆腐/わかめ/みそ/牛乳	にんじん/ほうれんそう/アルファルファもやし/玉葱/いちごジャム(低糖度)	796
17火	ご飯 豚大根 すり身団子汁	お茶 黒糖くずもち	米/強化米/こんにゃく(精粉)/砂糖/かたくり粉/黒砂糖	豚肉/みそ/すりみ/卵/きな粉	だいこん/にんじん/玉葱/ねぎ	551
18水	ご飯 コロッケ 温野菜 ワカメスープ	お茶 せんべい	米/強化米/じゃがいも/三温糖/油/小麦粉/パン粉(乾燥)/マヨネーズ/ごま/米粉/砂糖/バター/ピーナツ	豚ひき肉/牛ひき肉/卵/わかめ	玉葱/キャベツ/にんじん/えのきたけ/固形コンソメ	647
19木	ラーメン 和風コルスローサラダ バナナ	牛乳 チキンナゲット	中華めん(ゆで)/ごま油/マヨネーズ	豚肩ロース(脂身付)/うすら卵(水煮缶詰)/わかめ/ツナ缶/牛乳/ちきんなゲット	りよくとうもろこし/にんじん/はくさい/ねぎ/キャベツ/きゅうり/コーン缶/バナナ/トマトケチャップ	536
20金	ご飯 厚揚げのみそ炒め そうめん汁	牛乳 パンの日	米/強化米/油/そうめん・ひやむぎ(乾)/クリームパン	厚揚げ/豚肉/みそ/蒸しわかめ/牛乳	にんじん/玉葱/青ピーマン/干し椎茸/ねぎ	655
23月	ご飯 豚肉の生姜焼き 温野菜 味噌汁	りんごゼリー	米/強化米/油/マヨネーズ	豚肩ロース(脂身付)/木綿豆腐/わかめ/みそ/ゼラチン	しょうが/キャベツ/にんじん/えのきたけ/りんご(ストロージュース)/りんご	526
24火	いもごはん 牛肉入りきんぴら みそ汁	牛乳 抹茶ケーキ	米/さつまいも/黒ごま(いり)/糸こんにゃく/白ごま(いり)/ごま油/三温糖/小麦粉/ベーキングパウダー/砂糖/バター	牛ひき肉/卵/絹ごし豆腐/かつお節/みそ/牛乳/スキムミルク	ごぼう(ゆで)/にんじん/玉葱/えのきたけ/ねぎ/抹茶	664
25水	ご飯 田舎煮 味噌汁	お茶 コーンとわかめのおにぎり	米/強化米/さといも/こんにゃく/油	鶏肉/厚揚げ/ちくわ/木綿豆腐/油揚げ/わかめ/みそ/まぜわかめ	だいこん/にんじん/ごぼう/干し椎茸/えのきたけ/コーン缶	511
26木	ご飯 塩から揚げ 温野菜 味噌汁	牛乳 ミニフランクフルト	米/強化米/ごま油/かたくり粉/油/マヨネーズ	鶏肉/生わかめ/みそ/牛乳/フランクフルト	玉葱/キャベツ/にんじん/しめじ/ねぎ/トマトケチャップ	606
27金	ご飯 焼肉風 卵スープ	牛乳 パンの日	米/強化米/油/クリームパン	牛肉/卵/牛乳	キャベツ/玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/もやし/青ピーマン/えのきたけ/ねぎ/固形コンソメ	658
30月	ご飯 魚のカレー風味焼き キャベツとちくわの和え物 みそ汁	牛乳 果物(みかん)	米/強化米/小麦粉/マヨネーズ	さわら/ちくわ/卵/絹ごし豆腐/かつお節/みそ/牛乳	カレー粉/パセリ/キャベツ/にんじん/玉葱/えのきたけ/ねぎ/みかん M	616
31火	ご飯 パンプキンシチュー ブロッコリーサラダ	牛乳 バナナココアケーキ	米/強化米/油/バター/小麦粉/三温糖/ベーキングパウダー/砂糖	豚肉/ベーコン/牛乳/みそ/かに風味かまぼこ/ピュアココア/卵	にんじん/しめじ/ねぎ/ブロッコリー/きゅうり/バナナ/かぼちゃ	729

☆2日と19日がリクエストメニューです。

※都合により献立・材料が変更になることがあります。

■熱量は3歳以上児の摂取量です

※塩、醤油、みりん、酢、コンソメ、ソースなどの調味料はメニューにより使用いたします。

お茶は番茶です。

