



10月の献立表



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名				3時おやつ
			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 火	・クリームスパゲッティ ・レインボーサラダ ・くだもの ・スープ	554.3(556.0) 17.6(17.3) 15.6(14.5) 2.2(2.3)	スパゲッティ、じゃがいも、油、砂糖、◎コーンフレーク	牛乳、ベーコン、○ピザ用チーズ、○ウインナー、◎牛乳	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、コーン(冷凍)、赤ピーマン、しめじ、グリーンピース(冷凍)、きゅうり、エリンギ、○	○ケチャップ、酢、コンソメ、食塩	お茶 ★ピザパン
02 水	・ごはん ・マーボー豆腐 ・もやしのナムル ・たまごスープ	595.8(533.7) 23.4(18.7) 16.3(11.7) 0.8(1.0)	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、○砂糖	木綿豆腐、豚ひき肉、○牛乳、卵、鶏がらスープ、テンメンジャン、○きな粉	○バナナ、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、にら、しいたけ、にんにく、しょうが、◎オレンジ濃縮果汁	食塩	ミルク ★バナナ粉
03 木	・ロールパン ・鶏肉のトマトソース ・ひじきの洋風サラダ ・ミルク	599.1(513.9) 26.5(21.0) 16.3(13.9) 1.7(1.4)	ロールパン、○米、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油	鶏もも肉、牛乳、ベーコン、○かつお節	たまねぎ、ダイストマト、コーン(冷凍)、切り干しだいこん、きゅうり、にんにく、ひじき、◎ブルー(乾)	○しょうゆ、しょうゆ、コンソメ	お茶 ★おかかおにぎり
04 金	・和風混ぜ込みごはん ・豆腐のつくね ・切干し大根のごま酢和え ・みそ汁	624.6(480.0) 23.0(16.6) 15.5(10.9) 2.2(1.5)	米、砂糖、パン粉、油、すりごま	○ヤクルト、鶏ひき肉、木綿豆腐、かにかまぼこ、卵、油揚げ、赤みそ	にんじん、ねぎ、きゅうり、えのきたけ、切り干しだいこん、たまねぎ、かんぴょう(乾)、干しいたけ、わかめ(乾)、◎バナナ	しょうゆ、酢、和風だしの素、食塩、みりん	ヤクルト おかし
05 土	・中華丼 ・和え物 ・ぎょうざスープ	611.5(539.5) 19.1(15.3) 17.6(12.1) 1.9(1.7)	米、ごま油、砂糖、ごま	○ヤクルト、卵、豚小間、短冊いか、ハム、鶏がらスープ	もやし、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、たけのこ、黒きくらげ、◎オレンジ濃縮果汁	しょうゆ、酢、オイスターソース、酒	ヤクルト おかし
07 月	・ごはん ・酢鶏 ・中華和え物 ・スープ	650.1(491.2) 21.0(15.1) 17.8(12.5) 2.1(1.5)	米、○マカロニ、はるさめ、片栗粉、砂糖、油、ごま油	鶏もも小間、○牛乳、かにかまぼこ、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、たけのこ、きゅうり、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しいたけ、◎バナナ	酢、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 ★マカロニココア
08 火 旬の食材を食べよう	・きのこカレーうどん ・いんげんとささみの和え物 ・さつま芋のレモン煮	500.4(528.7) 16.5(16.8) 17.0(15.5) 1.8(2.0)	ゆでうどん、さつまいも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、片栗粉、すりごま、◎コーンフレーク	鶏ささみ、○クリームチーズ、豚肉(ばら)、○ヨーグルト(無糖)、○卵、油揚げ、◎牛乳	いんげん、ねぎ、しめじ、エリンギ、まいたけ、しいたけ、にんじん、○なし、レモン	カレールウ、みりん、しょうゆ、和風だしの素	お茶 ★なしのチーズケーキ
09 水	・ごはん ・かじきの野菜あん ・ごま和え ・みそ汁	617.2(551.7) 19.7(16.4) 17.6(12.8) 1.9(1.7)	米、片栗粉、油、砂糖	かじき、絹ごし豆腐、豚肉(ばら)、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、○パイン缶、たまねぎ、なめこ、ピーマン、みつば、◎オレンジ濃縮果汁	しょうゆ、和風だしの素	★パインゼリー クラッカー
10 木	・コッペパン ・オムレツ ・ごぼうサラダ ・ミルク	535.1(459.0) 20.9(15.5) 18.5(14.6) 2.2(1.6)	コッペパン、○米、マヨネーズ、砂糖、すりごま	卵、牛乳、ベーコン、ピザ用チーズ、ハム	さらだ用ごぼう、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、コーン(冷凍)、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、◎ブルー(乾)	ケチャップ、しょうゆ、食塩	お茶 ★わかめおにぎり
11 金	・キーマカレー ・コールスローサラダ ・ゼリー ・スープ	658.5(514.9) 18.0(13.4) 17.7(12.5) 2.0(1.4)	米、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	○ヤクルト、豚ひき肉、大豆(ゆで)、かにかまぼこ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ダイストマト、きゅうり、コーン(冷凍)、いんげん、にんにく、しょうが、◎バナナ	カレールウ、酢、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース	ヤクルト おかし
15 火	・海鮮焼きそば ・ピーマンのツナ和え ・チーズキャンディー ・押し麦スープ	505.1(509.8) 20.8(19.9) 19.2(18.3) 2.4(2.5)	焼きそばめん、はるさめ、ごまあえ、押麦、ごま油、砂糖、◎コーンフレーク	木綿豆腐、ツナ油漬缶、豚肉(ばら)、○ウインナー、短冊いか、鶏がらスープ、◎牛乳	ピーマン、キャベツ、にんじん、もやし、○クリームコーン缶、むきごぼう、しめじ、万能ねぎ、にら、あおのり	酢、しょうゆ、中華だしの素、食塩、○パセリ粉	お茶 ★コーン蒸しパン
16 水	・ごはん ・鶏の照り焼き ・ほうれん草の納豆和え ・かき玉汁	684.6(606.0) 24.1(20.6) 15.5(11.5) 1.1(1.2)	米、○白玉粉、○砂糖、ごま油、油、砂糖、ごま、片栗粉	鶏もも肉、卵、納豆	○バナナ、もやし、○みかん缶、ほうれんそう、○パイン缶、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、えのきたけ、カットわかめ、◎オレンジ濃	しょうゆ、めんつゆ・3倍濃縮、みりん、食塩	★フルーツ白玉 ビスケット
17 木	・ロールパン ・タラのマヨチーズ焼き ・パスタサラダ ・ミルク	555.3(490.0) 24.5(21.9) 16.7(13.8) 1.3(1.2)	ロールパン、○米、サラダ用スパゲッティ、○さつまいも、マヨネーズ、○黒ごま	たら、牛乳、ベーコン、無塩バター	たまねぎ、まいたけ、しめじ、えのきたけ、にんにく、◎ブルー(乾)	めんつゆ・3倍濃縮、○酒、○食塩、パセリ粉	お茶 ★さつま芋おにぎり
18 金	・もずく丼 ・にんじんしりしり ・チーズ ・スープ	688.9(547.2) 22.4(17.3) 18.1(14.0) 2.2(1.7)	米、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、焼ふ	○ヤクルト、豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、○つぶしあん(砂糖添加)	にんじん、だいこん、もずく、たまねぎ、ねぎ、コーン(冷凍)、オクラ、ピーマン、しょうが、わかめ(乾)、◎バナナ	しょうゆ、和風だしの素、酢	ヤクルト ★はと組手作りまんじゅう
19 土	・ミートソーススパゲッティ ・たまごサラダ ・ゼリー ・スープ	545.6(516.4) 17.9(15.1) 16.4(11.8) 1.6(1.5)	スパゲッティ、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	○ヤクルト、豚ひき肉、卵	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、ダイストマト、きゅうり、マッシュルーム、◎オレンジ濃縮果汁	ケチャップ、コンソメ、酢、食塩	ヤクルト おかし
21 月 なかよし給食	・御飯 ・さわらの味噌焼き ・青菜の煮びたし ・すまし汁	502.6(392.1) 22.0(16.8) 12.2(9.1) 1.5(1.0)	米、○白玉粉、○米粉、○砂糖、砂糖	さわら、油揚げ、絹ごし豆腐、○絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、○きな粉	こまつな、にんじん、ねぎ、えのきたけ、わかめ(乾)、◎バナナ	みりん、しょうゆ、和風だしの素	お茶 ★米粉と豆腐のきな粉団子
23 水	・わかめ御飯 ・厚焼き玉子 ・肉じゃが ・みそ汁	700.0(645.0) 23.4(19.6) 19.5(14.8) 3.1(2.7)	米、じゃがいも、砂糖	○牛乳、卵、豚肉(ばら)、生揚げ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、たまねぎ、しらたき、いんげん、むきごぼう、ねぎ、こまつな、干しいたけ、◎オレンジ濃縮果汁	しょうゆ、和風だしの素	★ブルーチェ クラッカー
24 木 お誕生日会	・クロワッサン ・煮込み風ハンバーグ ・マリネサラダ ・コーンスープ	562.2(498.9) 22.5(18.8) 26.6(15.1) 1.8(1.3)	クロワッサン、マカロニ、パン粉、砂糖、オリーブ油、ロールパン	豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳、卵、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、きゅうり、しめじ、コーン(冷凍)、◎ブルー(乾)	ハヤシルウ、酢、コンソメ、パセリ粉、食塩	お茶 ケーキ
25 金	・御飯 ・豆腐のチリ煮風 ・春雨の中華そば和え ・スープ	626.7(488.7) 20.9(15.3) 16.4(11.6) 2.2(1.5)	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	○ヤクルト、木綿豆腐、鶏ひき肉、短冊いか、ベーコン、鶏がらスープ、テンメンジャン	はくさい、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、エリンギ、ねぎ、にんにく、しょうが、◎バナナ	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ	ヤクルト おかし
26 土	・焼き鳥丼 ・和え物 ・みそ汁 ・くだもの	645.4(575.1) 17.7(14.7) 17.3(12.4) 2.3(2.0)	米、さつまいも、油、片栗粉、ごま	○ヤクルト、鶏ひき肉、鶏もも小間、生揚げ、かにかまぼこ、米みそ(赤色辛みそ)	バナナ、キャベツ、ねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、焼きのり、◎オレンジ濃縮果汁	みりん、しょうゆ、和風だしの素、食塩	ヤクルト おかし
28 月	・御飯 ・生揚げの五目煮 ・キャベツとじゃこの和え物 ・みそ汁	637.3(482.2) 22.5(16.2) 16.3(11.5) 2.4(1.7)	米、○さつまいも、○油、○砂糖、砂糖、片栗粉、○ごま、ごま	生揚げ、○牛乳、豚小間、しらす干し、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ	キャベツ、たまねぎ、だいこん、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ、きゅうり、◎バナナ	しょうゆ、酒、オイスターソース、和風だしの素、○しょうゆ	ミルク ★大学芋
29 火	・坦々麺 ・塩から揚げ ・くだもの	531.8(545.8) 25.2(21.2) 17.0(15.4) 1.3(1.7)	ゆで中華めん、すりごま、ごま油、○油、砂糖、◎コーンフレーク	鶏むね肉、豚ひき肉、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、鶏がらスープ、○干しえび、○かつお節、◎牛乳	バナナ、ねぎ、チンゲンサイ、○キャベツ、○ねぎ、にんにく、しょうが、◎あおのり	酒、○中濃ソース、しょうゆ、食塩	お茶 ★カップお好み焼き
30 水	・御飯 ・鮭の揚げごま味 ・切干大根の旨煮 ・みそ汁	631.5(548.0) 20.8(15.0) 20.2(14.1) 2.4(2.0)	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、○メープルシロップ、黒ごま、ごま、○砂糖	さけ、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	もやし、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、ねぎ、しいたけ、わかめ(乾)、◎オレンジ濃縮果汁	しょうゆ、和風だしの素	お茶 ★クラッカーサンド
31 木	・サンドパン ・かぼちゃのグラタン ・カラフルサラダ ・ミルク	522.0(476.3) 20.6(16.2) 17.4(14.2) 1.7(1.3)	食パン、○砂糖、砂糖、オリーブ油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、脱脂粉乳、ピザ用チーズ、ハム(チョップド)、○無塩バター、○卵、○牛乳	たまねぎ、かぼちゃ、カリフラワー、黄ピーマン、にんじん、いちごジャム、ダイストマト、◎ブルー(乾)	酢、ケチャップ、食塩、バジル粉	お茶 ★ココアクッキー

※材料の仕入れ等により献立を変更することがあります。ご了承ください。

今月の目標

- 季節の変わり目を感じながら旬を楽しみましょう。
- 風邪に負けないように体力づくりをしましょう。



10月は運動会、十三夜、ハロウィンと行事がたくさんあります。十三夜では、はと組さんがおまんじゅう作りに挑戦します。あんこを包んでおまんじゅうを作るので、つばめさんよりも少し難しくなっています。楽しく、美味しく作りたいと思います。

未測定児の朝おやつと主食	
月	お茶・果物
火	コーンフレーク・牛乳
水	ジュース・おせんべい
木	お茶・自然食品・ビスケット
金	お茶・果物
土	ジュース・おかし

※なかよし給食はアレルギー、離乳食の子ども達も食べられる献立です。

