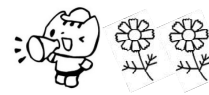




10月 予定献立表



2018年

日	曜日	午前おやつ		献立名		午後おやつ		材料と体内での働き		
		(乳児)	主食	副食	(乳・幼児)	熱や力になる食品(黄)	血・肉・骨になる食品(赤)	体調を整える食品(緑)		
1	月	やさいりんぐ 牛乳	ごはん	みそ汁 鶏肉のカレー風味照り焼き マカロニサラダ グレープフルーツ	カルシウムクッキー 牛乳	米 砂糖 油 マカロニ 小麦粉 バター くるみ マヨネーズ	牛乳 たまご みそ 鶏肉 ハム スキムミルク	玉ねぎ にんじん きゅうり キャベツ 生姜 レーズン グレープフルーツ		
2	火	ゼリー 牛乳	麦 ごはん	田舎汁 肉豆腐 ほうれん草の菜種和え	米粉のマフィン 柿 牛乳	米 麦 砂糖 油 里いも 米粉のマフィン	牛乳 たまご みそ 豚肉 豆腐	玉ねぎ にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ ほうれん草 柿		
3	水	かぼちゃポーロ 牛乳	パン	野菜スープ 鮭のムニエルタルタルソース 春雨サラダ	五目ごはん 麦茶	米 パン 砂糖 小麦粉 タルタルソース 春雨	鮭 鶏肉	にんじん チンゲン菜 もやし きゅうり ごぼう えのき茸 レタス しじみ いんげん		
4	木	小魚ミニボン 牛乳	オム スパゲティ	ジュリアンスープ 豆腐のナゲット カラフルサラダ	ケーキ 牛乳	スパゲティ 油 バター ケーキ	牛乳 たまご ベーコン 豆腐ナゲット	玉ねぎ にんじん きゅうり ピーマン コーン マッシュルーム ブロッコリー 白菜 えのきだけ		
5	金	ひじきあられ 牛乳	中華丼	ワタンスープ ナムル 梨	のりしらすトースト 牛乳	米 食パン 砂糖 油 片栗粉 マヨネーズ ごま油	牛乳 むきえび ワンタン しらす干し チーズ	玉ねぎ にんじん 白菜 ピーマン 竹の子 キャベツ 生姜 小ねぎ ほうれん草 梨 のり		
6	土	胚芽クッキー 牛乳	ごはん	みそ汁 かわいいの照り焼き ほうれん草とにんじんのボン酢和え	きな粉棒 せんべい 牛乳	米 砂糖 麩 きな粉棒 せんべい	牛乳 みそ かわい	玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草		
9	火	コーンボール 牛乳	ごはん	きのこ汁 鶏肉のみぞれ煮 チンゲン菜のおかか和え オレンジ	揚げあんたん 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 ワンタンの皮	牛乳 みそ 鶏肉 油揚げ かつお節 こしあん	にんじん だいこん チンゲン菜 エリンギ しめじ えのき茸 きゅうり オレンジ		
10	水	紫いものおせんべい 牛乳	パン	根菜のスープ ポークビーンズ キャベツとちくわのマヨネーズ和え	ひじきごはん 麦茶	米 パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	豚肉 鶏ひき肉 大豆 ちくわ	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり れんこん だいこん ごぼう ピーマン ひじき マッシュルーム トマト 絹さや		
11	木	お米りんぐ 牛乳	ごはん	けんちん汁 さんまの蒲焼き(乳児 白身魚) 小松菜の納豆和え	りんごクリームサンド 牛乳	米 食パン 砂糖 油 ごま油 里いも 片栗粉 小麦粉 生クリーム りんごジャム	牛乳 納豆 さんま(乳児 白身魚)	にんじん だいこん ごぼう 小松菜 長ねぎ 生姜		
12	金	せんべい 牛乳	たぬき うどん	擬製豆腐 切り干しだいこんのサラダ グレープフルーツ	ポテトフライ 牛乳	うどん 油 じゃがいも 天かす	牛乳 たまご かまぼこ 豆腐	玉ねぎ にんじん 小松菜 ゆかり大根 グリンピース きゅうり 長ねぎ しじみ グレープフルーツ		
15	月	ゼリー 牛乳	ごはん	白菜とかにのスープ 酢豚風 きゅうりとわかめの中華和え	さつまいもの蒸しパン 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 ごま さつまいも ホットケーキミックス	牛乳 豚肉 かに	玉ねぎ にんじん ピーマン 竹の子 長ねぎ もやし 白菜 きゅうり わかめ 生姜		
16	火	胚芽クッキー 牛乳	鶏 ごぼう ごはん	いわしのつみれ汁 野菜炒め チーズ	スラッピージョー 牛乳	米 パン 砂糖 油 片栗粉 里いも	牛乳 みそ 鶏肉 豚ひき肉 いわし団子 チーズ	玉ねぎ にんじん だいこん 白菜 長ねぎ ごぼう コーン パセリ粉 もやし キャベツ ピーマン		
17	水	おさつボール 牛乳	もやし みそ ラーメン	ひじき入り卵焼き チンゲン菜のさっぱり和え バナナ	えびチャーハン 麦茶	米 中華麺 砂糖 油 ごま油	たまご みそ 鶏ひき肉 むきえび	玉ねぎ にんじん 長ねぎ きゅうり もやし ひじき チンゲン菜 生姜 ピーマン いんげん バナナ		
18	木	やさいりんぐ 牛乳	麦 ごはん	なめこ汁 鯖の塩焼き(乳児 白身魚) 高野豆腐の煮物	フルーツヨーグルト せんべい 麦茶	米 麦 砂糖 せんべい	みそ 高野豆腐 鯖(乳児 白身魚) ヨーグルト	にんじん 白菜 長ねぎ なめこ 絹さや りんご フルーツ缶		
19	金	きな粉フエハース 牛乳	パン	クリームシチュー タンダーチキン グリーンサラダ	アーモンドクッキー 牛乳	パン 砂糖 油 小麦粉 バター じゃがいも アーモンド	牛乳 たまご 鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん きゅうり パプリカ ブロッコリー		
20	土	ボン菓子 牛乳	ごはん	みそ汁 たっぷり野菜の焼き肉 かぶときゅうりのきのこ和え	ポップコーン りんご 牛乳	米 砂糖 ごま油 ポップコーン	牛乳 みそ 豚肉	玉ねぎ にんじん きゅうり いら キャベツ かぶ しじみ えのき茸 長ねぎ 白菜 生姜 りんご		
22	月	かぼちゃボール 牛乳	ごはん	五目汁 鶏肉のから揚げ 白菜のこんぶ和え	おひも茶きん 牛乳	米 砂糖 油 さつまいも 片栗粉	牛乳 みそ 鶏肉 厚揚げ	にんじん 白菜 小ねぎ きゅうり かぶ しじみ こんぶ にんにく 生姜		
23	火	ひじきあられ 牛乳	パン	イタリアンスープ かじきのピカタ ビーンズサラダ	中華おこわ 麦茶	米 パン 砂糖 油 小麦粉 ごま油 じゃがいも	たまご かじき 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ にんじん きゅうり いら キャベツ いんげん トマト ごぼう セロリ パセリ粉		
24	水	コーンボール 牛乳	ごはん	みそ汁 れんこんハンバーグ コールスローサラダ ジュレゼリー	クリームどら焼き クラッカー 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉 パン粉 クラッカー クリームどら焼き ジュレゼリー	牛乳 たまご みそ 豚ひき肉 豆腐 ハム スキムミルク	白菜 きゅうり キャベツ れんこん わかめ		
25	木	小魚ミニボン 牛乳	菜飯	すまし汁 みそすき焼き ひじきの煮物	もものマフィン ジョア	米 砂糖 バター 麩 ホットケーキミックス	牛乳 たまご みそ 豚肉 大豆 焼き豆腐 さつまいも ジョア	にんじん キャベツ ごぼう 長ねぎ しめじ いんげん ひじき 三つ葉 青菜 桃缶		
26	金	お米りんぐ 牛乳	かき だま うどん	鶏肉のさっぱり煮 ブロッコリーとコーンのサラダ オレンジ	ポテサラサンド 牛乳	うどん 食パン 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	牛乳 たまご 鶏肉 なると	玉ねぎ にんじん だいこん ブロッコリー コーン 生姜 ミックスベジタブル オレンジ		
27	土	おさつボール 牛乳	ごはん	すまし汁 めばるの西京焼き きゅうりとにんじんの浅漬け	フルーツゼリー せんべい 牛乳	米 油 せんべい ゼリー	牛乳 みそ めばる	にんじん キャベツ きゅうり えのき茸 フルーツ缶		
29	月	きな粉フエハース 牛乳	ノン エッグ パン	ミネストローネ 鶏肉のクリームソース れんこんサラダ	きんぴらごはん 麦茶	米 ノンエッグパン バター 砂糖 小麦粉 マカロニ マヨネーズ ごま油	牛乳 鶏肉 豚肉 ベーコン	玉ねぎ にんじん ごぼう ピーマン れんこん きゅうり ミックスベジタブル マッシュルーム トマト パセリ粉 絹さや		
30	火	紫いものおせんべい 牛乳	麦 ごはん	みそ汁 はんぺんのだまごとし 小松菜としらすの磯和え	あすきのパイ 牛乳	米 麦 じゃがいも パイシート こしあん	牛乳 たまご みそ はんぺん なると 油揚げ しらす干し	玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし 長ねぎ のり 三つ葉		
31	水	せんべい 牛乳	ハヤシ ライス	白菜と水菜のスープ シーフードサラダ バナナ	パンフキンババロア 牛乳	米 砂糖 油 生クリーム ババロア ビスケット	牛乳 牛肉 むきえび かにかまぼこ 小豆	玉ねぎ にんじん キャベツ きゅうり 水菜 グリンピース 白菜 マッシュルーム バナナ		
今月の平均 給与栄養量		乳児1~2歳児		エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	527キロカロリー 20.4グラム 17.7グラム 1.7グラム	幼児3~5歳児	エネルギー たんぱく質 脂 質 塩 分	611キロカロリー 24.5グラム 21.1グラム 2.0グラム		

*仕入れの都合により一部献立が変更になる場合があります。
*昼食時は麦茶がつかます。