

2017年(平成29年)

10月 献立表

<栄養士>木下 つくみ・林 歩美

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
2日 (月) 19日 (木)	弁 当 日				・ジュース せんべい ・牛 乳 スイートポテト
3日 17日 (火)	パン メンチカツ 茹野菜 豆腐とわかめのスープ	鶏ミンチ・卵 牛乳 豆腐・わかめ	食パン じゃがいも・小麦粉・パン粉・油 マヨネーズ	キャベツ・玉葱 胡瓜・人参・キャベツ ほうれん草	・ジュース せんべい ・牛 乳 梨
4日 18日 (水)	きのこのクリーム スパゲティ フレンチサラダ ミニトマト	ベーコン・生クリーム 牛乳・粉チーズ	スパゲティ・油 油	しめじ・えのき・玉葱・人参 コーン缶・ニンニク・ピーマン 胡瓜・キャベツ・レズン・みかん缶 ミニトマト	・牛 乳 ビスコ ・ジュース 黒棒 3才児未満 ラムネ 3才児以上 蓋わか
5日 (木)	ごはん ぶりの照り焼き 酢みそ和え 芋 煮	ぶり みそ・ひじき 牛肉・豆腐	胚芽米・麦 こんにゃく・砂糖	土生姜 キャベツ・人参 里芋・ごぼう・人参・しめじ・白葱	・ジュース パイ ・牛 乳 ピザトースト
6日 (金)	ごはん(ふりかけ) 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちやの素揚げ 土佐和え	ひじき 豚肉・みそ かつお節	胚芽米・麦 砂糖・ごま油・片栗粉 油	人参・筍・玉葱・生椎茸・キャベツ・ピーマン かぼちや もやし・人参・ほうれん草	・牛 乳 クッキー ・カルピス クラッカー
21日 (土)	鮭ごはん すまし汁 果 物	鮭 豆腐	胚芽米・麦	えのき・人参・青葱 梨	・ジュース せんべい
23日 (月)	きのこごはん チンゲン菜と 高野豆腐の煮物 豚 汁	鶏肉・油揚 高野豆腐・しらす干 豚肉・豆腐・みそ	胚芽米 砂糖 じゃがいも	えのき・しめじ・生椎茸・人参 チンゲン菜 白菜・もやし・人参・青葱	・牛 乳 ビスケット ・お 茶 焼きいも
10日 24日 (火)	ごはん 魚の酢豚風 中華サラダ	メルルーサ ウインナー	胚芽米・麦 じゃがいも・片栗粉・油 砂糖 春雨・ごま・ごま油	玉葱・人参・生椎茸 ピーマン キャベツ・胡瓜	・ジュース 野菜パン ・牛 乳 バナナ
11日 25日 (水)	五目うどん 大豆と昆布の煮物 ツナの酢の物	鶏肉・かまぼこ・油揚 わかめ 大豆・昆布 ツナ缶	うどん・砂糖 砂糖	生椎茸・人参・白葱 胡瓜・人参・もやし	・牛 乳 ゼリー ・ジュース バウムクーヘン

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
12日 26日 (木)	パン ビーフシチュー 大根サラダ	牛肉 わかめ	ロールパン じゃがいも・油 マヨネーズ・ごま	玉葱・人参・ブロッコリー 大根・胡瓜	・牛 乳 満月ボン ・お 茶 おにぎり
13日 27日 (金)	ごはん(味付のり) ふくさ焼き キャベツのごまじょうゆ みそ汁	味付のり 卵・えび・豆腐 麩・みそ	胚芽米・麦 油 ごま	玉葱・人参・生椎茸・ほうれん草 キャベツ・しめじ えのき・玉葱・青葱	・牛 乳 クッキー ・カルピス 野菜バー
14日 28日 (土)	焼 飯 中華スープ	合シチ	胚芽米・麦・油 じゃがいも	玉葱・人参・青葱 にら・人参	・ジュース せんべい
16日 30日 (月)	中華丼 揚げ芋 魚肉ソーセージ	豚肉・いか 魚肉ソーセージ	胚芽米・麦・油 さつまいも・油	玉葱・白菜・人参・筍 生椎茸・ほうれん草	・牛 乳 水ようかん ・ココアミルク オニオンブレッド
31日 (火)	ごはん さらさ豆腐 みそマヨネーズ和え	豆腐・卵 ひじき・竹輪・みそ	胚芽米・麦 ごま・片栗粉・油 マヨネーズ	三度豆・筍・人参・生椎茸 キャベツ・ほうれん草	・ジュース ビスケット ・牛 乳 柿
*誕生会					
20日 (金)	パン シーフードグラタン カレーチキンフライ コーンわかめサラダ コンソメスープ	えび・いか・ベーコン 牛乳・チーズ 鶏肉 わかめ・牛乳	ロールパン じゃがいも・小麦粉 バター・パン粉 小麦粉・片栗粉・パン粉・油 マヨネーズ	ブロッコリー コーン缶・キャベツ しめじ・生椎茸・人参・ほうれん草	・ジュース せんべい ・牛 乳 りんごケーキ

1日平均 エネルギー:511kcal たんぱく質:19.0g 脂質:16.6g

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります。

*** チンゲン菜と高野豆腐の煮物 *** 10月23日(月)の献立から

《材料》 子ども1人分

チンゲン菜 40g
高野豆腐 7
しらす干 3
かつおだし 1
砂糖 1
しょうゆ 3

【作り方】

①高野豆腐は戻して角薄切り、チンゲン菜は千切り、しらす干は水でさっと洗う。
②だしかつおでだしを取り、砂糖、しょうゆで味をつける。高野豆腐を入れて煮含め、しらす干とチンゲン菜を加える。

