

2018年(平成30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	
1日 (月) 18日 (木)	弁 当 日				✓牛 乳 パイ ■お 茶 お好み焼き
2日 16日 (火)	パ ン カレーフライドポーク さつまいもサラダ コンソメスープ	豚肉	食パン 片栗粉・油 さつまいも・マヨネーズ	人参・胡瓜 キャベツ・玉葱・ほうれん草	✓ジュース せんべい ■牛 乳 バナナ
3日 17日 (水)	きのこのクリーム スパゲティ キャベツとりんごのサラダ	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 キャベツ・人参・りんご	✓牛 乳 ボン菓子 ■ジュース ドーナツ
4日 (木)	ごはん 魚の煮付け もやしの酢の物 すまし汁	赤魚 かにかま 卵	胚芽米・麦 砂糖	土生姜 もやし・胡瓜 玉葱・人参・青葱	✓ジュース ラムネ ■牛 乳 レーズン蒸レパン
5日 19日 (金)	ごはん(味付のり) 八宝菜 春雨サラダ	味付のり 豚肉・竹輪 ハム	胚芽米・麦 片栗粉・油・砂糖 春雨・ごま・ごま油	白菜・人参・玉葱・筍 生椎茸・ピーマン キャベツ・胡瓜・人参	✓牛 乳 せんべい ■カルピス クラッカー
20日 (土)	そばろごはん すまし汁 魚肉ソーセージ	鶏シチ わかめ・木綿豆腐 魚肉ソーセージ	胚芽米・麦	土生姜 青葱	✓ジュース せんべい
22日 (月)	きのこカレー ハムサラダ	牛肉・牛乳 ハム・牛乳	胚芽米・カールウ・油 バター マヨネーズ	しめじ・えのき・生椎茸 人参・玉葱 キャベツ・胡瓜	✓牛 乳 ラムネ ■牛 乳 きなこサンド
9日 (火)	ごはん 竹輪の磯辺揚げ おかか和え くず汁	竹輪・卵・青のり かつお節 鶏肉・木綿豆腐	胚芽米・麦 小麦粉・油 片栗粉	もやし・人参・ほうれん草 人参・生椎茸・青葱	✓ジュース せんべい ■牛 乳 柿

1日平均 エネルギー:502kcal たんぱく質:19.1g 脂質:16.4g

※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。



☆印は新メニュー

	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	
23日 (火) 誕生会	中華風わかめごはん	わかめ	胚芽米・麦・ごま油		✓ ジュース せんべい
	えびマヨネーズ	えび・卵	片栗粉・マヨネーズ・油		■ 牛 乳 さつまいも マドレーヌ
10日 24日 (水)	揚げ芋		じゃがいも・油	ブロッコリー・人参・きくらげ	■ 牛 乳 さつまいも マドレーヌ
	ナムル		ごま油	生椎茸・人参・ニラ	
11日 25日 (木)	中華スープ		ごま		✓ 牛 乳 ウエハース
	肉みそラーメン	豚肉・みそ	中華めん・ごま油	キャベツ・人参・もやし・ニラ ニンニク・土生姜	■ ジュース クッキー・ゼリー
11日 25日 (木)	長いもの素揚げ		長いも・油		■ ジュース クッキー・ゼリー
	パン		ロールパン		✓ 牛 乳 せんべい
12日 26日 (金)	魚のトマトソース焼き ☆	メルル・サ・チーズ		玉葱・人参・ピーマン	■ ココアミルク ク
	野菜サラダ		油	キャベツ・人参・コーン缶	フルーツ ホットケーキ
12日 26日 (金)	えのきとわかめのスープ	わかめ		えのき・ほうれん草	■ ココアミルク ク
	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓ 牛 乳 クラッカー
12日 26日 (金)	豆腐ハンバーグ	木綿豆腐・豚ミンチ・ひじき・卵	油	白葱・人参	■ カルピス ビスコ
	ブロッコリーのごま和え		ごま	ブロッコリー・人参	
13日 27日 (土)	すまし汁			しめじ・玉葱・小松菜	
	おかかごはん	しらす干・かつお節	胚芽米・麦		✓ ジュース せんべい
13日 27日 (土)	みそ汁	みそ	じゃがいも	人参・玉葱・青葱	✓ ジュース せんべい
	きのこごはん	鶏肉・油揚	胚芽米		✓ 牛 乳 水ようかん
15日 29日 (月)	大豆と昆布の煮物	大豆・昆布	砂糖	人参	■ ココアミルク ク
	麩のすまし汁	麩		玉葱・ほうれん草	オニオンブレッド
30日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ ジュース せんべい
	酢豚風煮	合ミンチ・卵	じゃがいも・パン粉・片栗粉	玉葱・人参・生椎茸・ピーマン	■ 牛 乳 バナナ
30日 (火)	中華サラダ	ウインナー	砂糖・油	キャベツ・胡瓜	■ 牛 乳 バナナ
			春雨・ごま油		
31日 (水)	親子うどん	鶏肉・卵	うどん・砂糖・油	人参・玉葱・青葱	✓ 牛 乳 満月パン
	酢みそ和え	ひじき・みそ		キャベツ・人参	■ ジュース せんべい・ラムネ
31日 (水)	ミニトマト			ミニトマト	■ ジュース せんべい・ラムネ