

2019年(令和元年)

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 15日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	ちくわの磯辺揚げ	竹輪・卵・青のり	小麦粉・油		■牛乳 梨
2日 16日 (水)	おかか和え	かつお節		もやし・人参・ほうれん草	✓牛乳 ラムネ
	くず汁	鶏肉	片栗粉	大根・人参・生椎茸・青葱	■ジュース カルシウムボーロ
3日 (木)	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	✓牛乳 ラムネ
	大学芋		さつまいも・ごま・砂糖・油	ニンニク・土生姜	■ジュース カルシウムボーロ
3日 (木)	パン		食パン		✓ジュース ポップコーン
	タンドリーチキン	鶏肉・ヨーグルト		ニンニク	■牛乳 チーズケーキ
3日 (木)	スパゲティサラダ	ツナ缶	スパゲティ・マヨネーズ	人参・胡瓜	■牛乳 チーズケーキ
	コンソメスープ	わかめ		キャベツ・玉葱・ほうれん草	
17日 (木)	弁 当 日				✓ジュース せんべい
					■牛乳 サーター アングギー
4日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛乳 せんべい
	ぶりの照り焼き	ぶり		土生姜	■カルピス クラッカー
4日 (金)	高野豆腐と切干大根の煮物	高野豆腐	油・砂糖	切干大根・人参・干椎茸	■カルピス クラッカー
	すまし汁			玉葱・えのき・しめじ・小松菜	
18日 (金)	ドライカレー	合ミンチ	胚芽米・麦・マーガリン	玉葱・人参・干椎茸	✓ジュース せんべい
	鮭フライ	鮭・卵	小麦粉・パン粉・油		■牛乳 ストロベリー ケーキ
誕生会	フライドポテト		じゃがいも・油	パセリ	■牛乳 ストロベリー ケーキ
	キャベツとコーンのサラダ		油	キャベツ・胡瓜・コーン缶	
19日 (土)	ふわふわスープ	ベーコン・卵・粉チーズ	パン粉	人参・玉葱・ほうれん草	
	なめたけごはん		胚芽米・麦	えのき	✓ジュース せんべい
7日 21日 (月)	豚汁	豚肉・木綿豆腐・みそ		白菜・玉葱・人参・青葱	✓ジュース せんべい
	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ 油	玉葱・人参・マッシュルーム	✓牛乳 ビスケット
7日 21日 (月)	さつまいもサラダ		さつまいも・マヨネーズ	人参・胡瓜	■ココアミルク きなこドーナツ
	チーズ	チーズ			
8日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	豚肉のから揚げ	豚肉	片栗粉・油	土生姜	■牛乳 バナナ
8日 (火)	ごま和え	しらす干	ごま	人参・もやし	■牛乳 バナナ
	みそ汁	わかめ・木綿豆腐・みそ		玉葱・ほうれん草	

※1日平均 エネルギー:527kcal たんぱく質:19.8g 脂質:17.5g

※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。

	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	
9日 23日 (水)	きのこのクリーム スパゲティ	ベーコン・生クリーム 牛乳・粉チーズ	スパゲティ・油	しめじ・えのき・玉葱・人参 コーン缶・ピーマン・ニンニク	✓牛乳 米菓子
	グリーンサラダ ミニトマト	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜・パセリ ミニトマト	■ジュース (3~5才児) 味付き小魚・ゼリー (0~2才児) 小魚スナック・ゼリー
10日 24日 (木)	パン		ロールパン		✓牛乳 クラッカー
	カットオムレツ じゃがいもとブロッコリーのソテー コンソメスープ	卵・豚肉 ウインナー	バター・油 じゃがいも・油	玉葱・人参・パセリ ブロッコリー 白菜・生椎茸・人参・ほうれん草	■ジュース 野菜かりんとう
11日 25日 (金)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛乳 ゼリー
	牛肉の甘辛煮 酢みそ和え	牛肉・木綿豆腐 ひじき・みそ	油・砂糖	玉葱・生椎茸・人参 キャベツ・人参	■カルピス ビスコ
12日 26日 (土)	にんじゃごはん	しらす干	胚芽米	人参	✓ジュース せんべい
	すまし汁	鶏肉		大根・生椎茸・青葱	
28日 (月)	きのこごはん	鶏肉・油揚	胚芽米	えのき・しめじ・生椎茸・人参	✓牛乳 コーンフレーク
	白菜の煮物 麩のみそ汁	サンマ缶 みそ	麩	白菜・人参 玉葱・青葱	■お茶 焼きいも
29日 (火)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	酢豚風煮 中華和え	合ミンチ・卵 鶏ササミ	じゃがいも・片栗粉・パン粉 砂糖・油 ごま・ごま油	玉葱・人参・生椎茸・ピーマン キャベツ・胡瓜	■牛乳 柿
30日 (水)	五目うどん	鶏肉・かまぼこ・油揚・わかめ	うどん・砂糖	生椎茸・人参・ほうれん草	✓牛乳 ラムネ
	もやしとツナの酢の物 魚肉ソーセージ	ツナ缶 魚肉ソーセージ		もやし・胡瓜・人参	■ジュース クラッカー
31日 (木)	パン		食パン		✓牛乳 パイ
	ポークソテー ブロッコリーサラダ 白菜スープ	豚肉 牛乳	油 マヨネーズ	人参・玉葱 ブロッコリー・ピーマン・人参 白菜・玉葱・コーン缶・ほうれん草	■ジュース せんべい・ラムネ

*** 大学芋 ***

10月2日・16日(水)の献立から

《材料》 子ども1人分

さつまいも 55g
油 3
黒ごま 0.5
しょうゆ 1
砂糖 1

【作り方】

- ①さつまいもは皮をむいて拍子木切りにし、揚げる。
黒ごまは乾煎りしておく。
- ②鍋にしょうゆと砂糖を入れて煮詰め、そこにさつまいも、
黒ごまを入れてからめる。

