

	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 (金)	五目うどん	鶏肉・竹輪・油揚	うどん・砂糖	生椎茸・人参・ほうれん草	✓牛 乳 せんべい
	酢みそ和え 魚肉ソーセージ	しらす干・みそ 魚肉ソーセージ		キャベツ・小松菜	■カルピス おやつカステラ
4日 18日 (月)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		✓牛 乳 水ようかん
	ぶりの照り焼き もやしの酢の物 みそ汁	ぶり 鶏ササミ 木綿豆腐・みそ		土生姜 もやし・胡瓜 玉葱・人参・青葱	■牛 乳 きなこサンド
5日 19日 (火)	パン		食パン		✓ジュース せんべい
	フライドポーク グリーンサラダ コンソメスープ	豚肉 ツナ缶	片栗粉・油 油 じゃがいも	玉葱・ニンニク キャベツ・胡瓜・パセリ 人参・コーン缶・ブロッコリー	■牛 乳 梨
6日 20日 (水)	きのこごはん	鶏肉	胚芽米	えのき・しめじ・生椎茸・人参	✓牛 乳 ビスケット
	千切煮付 すまし汁	厚揚・竹輪 わかめ	油・砂糖	切干大根・人参 玉葱・ほうれん草	■ジュース 黒棒・ゼリー
7日 21日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓牛 乳 ウエハース
	八宝菜 大学芋	豚肉・えび	片栗粉・油・砂糖 さつまいも・ごま・油・砂糖	白菜・人参・玉葱・筍 生椎茸・ピーマン	■ココアミルク 人参マドレーヌ
8日 22日 (金)	スパゲティミートソース	合シチ・ベーコン	スパゲティ・小麦粉・砂糖 マーガリン	玉葱・人参・干椎茸 ピーマン	✓牛 乳 せんべい
	フレンチサラダ		油	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レズン	■カルピス ビスコ
9日 23日 (土)	わかめごはん 豚 汁	わかめ 豚肉・木綿豆腐・みそ	胚芽米・麦	大根・人参・青葱	✓ジュース せんべい
11日 25日 (月)	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・ハヤシルウ・油	玉葱・しめじ・人参	✓牛 乳 ラムネ
	茹野菜 ミニトマト	わかめ・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜 ミニトマト	■ジュース カレーشناック

	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 (火)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	さつまいもとチーズのかき揚げ	ハム・チーズ・しらす干・卵	さつまいも・小麦粉・油	人参・ピーマン	
	納豆和え すまし汁	納豆		もやし・人参・ほうれん草 大根・玉葱・えのき・青葱	■牛乳 バナナ
13日 27日 (水)	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	✓牛乳 クラッカー
	春雨サラダ	ウインナー	春雨・ごま油	キャベツ・胡瓜・人参	■ジュース ポテトスナック
14日 28日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース ボンせん
	松風焼き	鶏ミンチ・木綿豆腐・卵	パン粉・ごま	人参・玉葱・土生姜・青葱	
	甘酢和え	しらす干	砂糖	キャベツ・胡瓜	■牛乳 おからドーナツ
	みそ汁	竹輪・みそ		大根・人参・小松菜	
15日 (金)	弁 当 日				✓牛乳 米菓子
					■カルピス ラスク
16日 30日 (土)	ごはん(ふりかけ)	鮭	胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	きゅうりの塩もみ		ごま	胡瓜	
	すまし汁	豚肉		えのき・生椎茸・青葱	
29日 (金)	パン		ロールパン		✓牛乳 ゼリー
	ポテトグラタン	ベーコン・バター・牛乳・チーズ	じゃがいも・パン粉・小麦粉	パセリ	
	ブロッコリーサラダ		ごま・マヨネーズ	ブロッコリー・人参・コーン缶	■カルピス せんべい ラムネ
	かぼちゃスープ	牛乳・バター		かぼちゃ・玉葱	

※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。

※1日平均 エネルギー:539kcal たんぱく質21.2g 脂質:15.7g

*** 八宝菜 *** 10月7日・21日(木)の献立から

《材料》 子ども1人分

豚肉	15g	えび	20
白菜	30	人参	20
玉葱	30	筍	10
生椎茸	10	ピーマン	10
油	2	砂糖	1
しょうゆ	5	片栗粉	2
だしかつお	1	中華コンソメ	0.5

【作り方】

- ①豚肉とえびは一口大、人参・玉葱・筍・白菜は短冊に切り、生椎茸・ピーマンはせん切りにする。かつおでだしをとっておく。
- ②鍋に油を熱し、豚肉・えび、人参、玉葱、筍の順で炒め、ひたひたのだしと中華コンソメを入れて野菜がやわらかくなるまで煮る。ピーマンは軽く塩茹でする。
- ④白菜と生椎茸を加え、砂糖・しょうゆ・塩・こしょうで味付けし、よくかき混ぜながら水溶性片栗粉をまわし入れる。
- ⑤器に盛り、塩茹でしたピーマンを散らす。

