

	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	
3日 (月)	ごはん(ふりかけ)		胚芽米・麦	しそ	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 せんべい <input type="checkbox"/> ココアミルク ヨーグルトホットケーキ
	鶏肉のバターしょうゆ焼き	鶏肉・バター		玉葱・しめじ・えのき・小松菜	
	切干大根の酢の物		ごま・砂糖	切干大根・胡瓜・人参	
	豆腐のすまし汁	木綿豆腐・油揚		人参・ほうれん草	
4日 18日 (火)	パン		食パン		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ビスケット <input type="checkbox"/> 牛 乳 梨
	魚のトマトソース焼き	たら・チーズ		玉葱・人参・ピーマン	
	ベーコンポテト	ベーコン	じゃがいも	パセリ	
	コンソメスープ			キャベツ・人参・ブロッコリー	
5日 19日 (水)	きのこごはん	鶏肉	胚芽米	えのき・しめじ・生椎茸・人参	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 カレースナック <input type="checkbox"/> ジュース ドーナツ・ラムネ
	高野豆腐と桜えびの煮物	高野豆腐・桜えび	砂糖	ほうれん草	
	さつまいものみそ汁	みそ	さつまいも	玉葱・人参・青葱	
6日 20日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい <input type="checkbox"/> 牛 乳 マカロニあべかわ
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪・卵	小麦粉・油	青のり	
	ごま酢和え	鶏ささみ	ごま・砂糖	キャベツ・胡瓜・人参	
	すまし汁			生椎茸・えのき・玉葱・ほうれん草	
7日 21日 (金)	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	<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 かぼちゃサブレ <input type="checkbox"/> カルピス クラッカー
	大学芋		さつまいも・ごま・砂糖・油	ニンニク・土生姜	
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
8日 22日 (土)	鶏そぼろごはん	鶏ミンチ	胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース せんべい
	芋 煮	牛肉	里芋・こんにゃく	白葱・しめじ	
24日 (月)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		<input checked="" type="checkbox"/> 牛 乳 ラムネ <input type="checkbox"/> ココアミルク きなこウエハース
	牛肉の甘辛煮	牛肉・木綿豆腐	砂糖・油	玉葱・人参・生椎茸	
	もやしの酢の物	ツナ缶	砂糖	もやし・胡瓜	
11日 25日 (火)	パン		食パン		<input checked="" type="checkbox"/> ジュース ポテトスナック <input type="checkbox"/> 牛 乳 バナナ
	豚肉のカレーソテー	豚肉	砂糖・油	人参・玉葱	
	キャベツとコーンのサラダ		油	キャベツ・人参・コーン缶	
	コンソメスープ	ベーコン	じゃがいも	玉葱・ほうれん草	

	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 (水)	ビビンバ	鶏ミンチ・みそ	胚芽米・麦・砂糖・ごま油	もやし・人参・ほうれん草 ニンニク	✓牛 乳 塩ボンせん
	春雨サラダ わかめスープ	ウインナー わかめ	春雨・ごま油 ごま	キャベツ・胡瓜・人参 玉葱・チンゲンサイ	■ジュース どら焼き・チーズ
13日 27日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース 米菓子
	鮭の塩焼き 納豆和え すまし汁	鮭 納豆		もやし・人参・ほうれん草 人参・生椎茸・みつば	■牛 乳 きなこサンド
14日 28日 (金)	きのこのクリーム スパゲティ	ベーコン・牛乳・生クリーム 粉チーズ	スパゲティ・油	しめじ・えのき・玉葱・人参 コーン缶・ニンニク・ピーマン	✓牛 乳 クラッカー
	ハムサラダ	ハム・牛乳	マヨネーズ	キャベツ・胡瓜	■カルピス ビスケット
15日 29日 (土)	ごはん		胚芽米・麦		✓ジュース せんべい
	山芋焼き みそ汁	木綿豆腐 みそ	山芋・小麦粉・油	青葱 生椎茸・えのき・小松菜	
17日 (月)	弁 当 日				✓牛 乳 せんべい
					■ジュース ツナマヨパン
31日 (月)	パ ン		ロールパン		✓牛 乳 ゼリー
	かぼちゃグラタン 茹野菜 コンソメスープ	ベーコン・バター・牛乳・チーズ	かぼちゃ・パン粉・小麦粉 油	パセリ キャベツ・人参・胡瓜 人参・えのき・コーン缶・ほうれん草	■ジュース せんべい・ラムネ

※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:523kcal たんぱく質:22.7g 脂質:15.8g

*** マカロニあべかわ *** 10月6日・20日(木)の献立から

《材料》子ども1人分

マカロニ 40g
きな粉 7
砂糖 7
塩 少々

【作り方】

- ①きな粉、砂糖、塩は混ぜておく。
- ②マカロニは茹でてきつと洗い、水気をきっておく。
- ③①を②のマカロニにまぶす。

