

2024年(令和6年)

10月 献立表

<栄養士>林 歩美・小蔵 麗奈

	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)	パン		食パン		ジュース ビスケット
	魚の若草揚げ	たら・卵・青のり	小麦粉・パン粉・油		
	ポテトサラダ		じゃがいも・マヨネーズ	人参・胡瓜・玉葱	牛 乳 バナナ
	コンソメスープ	ベーコン		人参・えのき・小松菜	
2日 30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 ポテトスナック
	ひじきの炒め煮	ひじき・油揚	砂糖・油	人参	
	白菜のみそ汁	みそ		白菜・玉葱・人参・青葱	ジュース かぼちゃサブレ ゼリー
16日 (水)	弁 当 日				ジュース せんべい
					牛 乳 カステラ
3日 17日 (木)	ハヤシライス	牛肉	胚芽米・麦・油・ハヤシルウ	人参・玉葱・しめじ	ジュース ぼんごめバー
	和風サラダ	わかめ・しらす干		大根・人参	牛 乳 ストロベリーケーキ
4日 18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	牛 乳 ゼリー
	大学芋		さつまいも・ごま・砂糖・油	土生姜・ニンニク	
19日 (土)	ごはん(ふりかけ)	ひじき	胚芽米・麦		ジュース せんべい
	豚 汁	豚肉・みそ	じゃがいも	白菜・もやし・人参・青葱	
	魚肉ソーセージ	魚肉ソーセージ			
7日 21日 (月)	ごはん(味付のり)	味付のり	胚芽米・麦		牛 乳 ひじきスティック
	魚の煮付け	赤魚	砂糖	土生姜	
	ゆかり和え			キャベツ・胡瓜・しそ	ココアミルク 人参マドレーヌ
	麩のすまし汁		麩	玉葱・人参・青葱	
8日 22日 (火)	パン		食パン		ジュース クリームサントクラッカー
	フライドチキン	鶏肉	片栗粉・油	玉葱・ニンニク	
	フレンチサラダ		油	キャベツ・胡瓜・みかん缶・レーズン	牛 乳 梨
きのこスープ			しめじ・生椎茸・人参・小松菜		

	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)	卵 丼	卵・かまぼこ・油揚	胚芽米・麦・油・砂糖	人参・玉葱・青葱	牛 乳 せんべい
	のり和え	焼きのり		キャベツ・しめじ・人参	ジュース ビスケット・ラムネ
10日 24日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 ポリコーン
	えびとポテのチリソース ナムル	えび 鶏ササミ	じゃがいも・片栗粉・砂糖・油 ごま油	玉葱・人参・ピーマン・ニンニク もやし・人参・胡瓜	ジュース チーズサンド
11日 25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・ほうれん草	牛 乳 ラムネ
	グリーンサラダ	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜・パセリ	カルピス ねじりん棒
12日 26日 (土)	なめたけごはん 吉野汁	鶏肉・油揚	胚芽米・麦	えのき 玉葱・人参・大根・青葱	ジュース せんべい
28日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 カレスナック
	八宝菜 中華サラダ	豚肉・竹輪 カニカマ	ごま油・砂糖・片栗粉 ごま油	白菜・人参・玉葱・筍 ピーマン・生椎茸 もやし・胡瓜・人参	ココアミルク さつまいも蒸しパン
29日 (火)	パ ン		食パン		ジュース せんべい
	鮭のマヨネーズ焼き 野菜サラダ 白菜スープ	鮭・粉チーズ・牛乳	マヨネーズ 油	玉葱・パセリ キャベツ・胡瓜・人参 白菜・コーン缶・ほうれん草	牛 乳 バナナ
31日 (木)	えびピラフ	えび・バター	胚芽米	玉葱・人参・コーン缶・ピーマン	牛 乳 ゼリー
	かぼちゃサラダ 玉葱とえのきのスープ	ウインナー	マヨネーズ	かぼちゃ 玉葱・えのき・小松菜	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:539kcal たんぱく質:21.5g 脂質:17.2g

