

# 10月の予定献立表



※この献立表は、予定でありますので変更になる場合もあります。

日	曜日	未満児 10時おやつ	献立名(3歳未満児・3歳以上児)		血や肉をつくるもの 赤群	力や体温となるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群
			昼食	3時おやつ			
1	火	サラダ せんべい	ごはん ししゃも焼き 青菜のチャンプルー豆腐 みそ汁(ふ・えのき)	フルーチェイチゴ ウエハース	ししゃも 豆腐 ぶたもも 米 みそ フルーチェ 生乳	塩せんべい こめ 植物油脂 焼きふ ウエハース	こまつな にんじん きゅうり ブラックマッペもやし えのきたけ
2	水	みかん缶	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー 中華風ニラ卵汁	牛乳 二色パン (苺ジャム・マーガリン)	豆腐 ぶたひき肉 米みそ ハ ム 全卵 生乳	こめ 車糖 植物油脂 でん粉 普通はるさめ 食パン マーガ リン	みかん 缶詰 根深ねぎ にんじん ににく しょうが きゅうり いら ちご ジャム
3	木	ビスケット	ごはん きのこカレー おかかブロッコリー トマト	牛乳 きゅうりチーズ ちくわ	ぶたもも 削り節 生乳 焼き 竹輪 プロセスチーズ	ビスケット こめ じゃがいも 植物油脂	ほんしめじ マッシュルーム にんじん たまねぎ ブロッコリー トマト きゅうり
4	金	ハイハイ	ごはん 鶏肉の照焼き おかかブロッコリー みそ汁(豆腐・葱・わかめ) トマト	牛乳 バナナ	とりもも [若鶏肉] 削り節 豆腐 わかめ 米みそ 生乳	ハイハイ こめ 車糖	しょうが ブロッコリー 根深ねぎ トマト バナナ
5	土	こめ粉ロー ルかぼちゃ	そばろご飯 牛乳 きゃべつと胡瓜の塩もみ みそ汁(豆腐・えのき)	ヤクルト 甘辛せんべい	とりひき肉 生乳 豆腐 わか め 米みそ 乳酸菌飲料	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油脂 車糖 甘辛せんべい	さやえんどう キャベツ きゅうり えのきたけ 根深ねぎ
7	月	ベビーダノ ン	ごはん ハンバーグステーキ きゃべつおかか みそ汁(大根・油揚げ) トマト	牛乳 蒸かしじゃがいも	ヨーグルト ぶたひき肉 生 乳 全卵 削り節 油揚げ 米 みそ	こめ パン粉 植物油脂 じゃ がいも	たまねぎ キャベツ だいこん トマ ト
8	火	こめ粉ロー ルかぼちゃ	ごはん ポークジンジャー 小松菜と人参のおかか和え みそ汁(豆腐・わかめ) トマト	ヨーグルト ビスケット	ぶたもも 削り節 豆腐 わか め 米みそ ヨーグルト	こめ粉ロールクッキー こめ 車糖 ビスケット	たまねぎ 青ピーマン しょうが こ まつな にんじん トマト
9	水	ハイハイ	ごはん 焼き鮭(醤油風味) 切り干し大根煮(小松菜) みそ汁(なめこ・豆腐) トマト	ジョアプレーン サラダせんべい	しろさけ 油揚げ 豆腐 米み そ ジョア	ハイハイ こめ 植物油脂 車糖 塩せんべい	しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな なめこ トマト
10	木	みかん缶	ごはん クリームシチュー さつま揚げの煮つけ コールスロー	牛乳 フレンチトースト	ぶたもも 生乳 さつま揚げ 全卵	こめ じゃがいも 植物油脂 車糖 食パン パター	みかん 缶詰 ブロッコリー にんじん たまねぎ キャベツ
11	金	こめ粉ロー ルクッキー	わかめご飯 鶏肉のからあげ パスタサラダ おかかブロッコリー にんじんグラッセ	ヨーグルト和え バナナとみかん	乾燥わかめ とりもも [若鶏 肉] 全卵 削り節 ヨーグル ト	こめ粉ロールクッキー こめ でん粉 植物油脂 スパゲッ ティ マヨネーズ パター 車 糖	しょうが にんにく きゅうり にん じん スイートコーン 缶詰 ブロッ コリー バナナ みかん・もも 缶詰
12	土	ハイハイ	鮭ご飯 牛乳 きゃべつと胡瓜のしょう油もみ みそ汁(大根・油揚げ)	完熟りんごJ 甘辛せんべい	鮭フレーク 生乳 油揚げ 米 みそ	ハイハイ こめ 甘辛せんべ い	こまつな キャベツ きゅうり だい こん りんごジュース
15	火	ビスケット	スパ(ナポリタン) あさり入り ヤクルト きゃべつと胡瓜の塩もみ コーンスープ	牛乳 ふわふわ団子	ぶたひき肉 ナチュラルチー ズ あさり 缶詰 乳酸菌飲料 生乳 豆腐 きな粉	ビスケット マカロニ・スパ ゲッティ 植物油脂 白玉粉 黒砂糖	にんじん たまねぎ キャベツ きゅ うり スイートコーン 缶詰
16	水	ハイハイ	ごはん めかじきの角煮 小松菜と人参のおかか和え みそ汁(もやし・油揚げ) トマト	牛乳 蒸かしさつま芋	めかじき 削り節 油揚げ 湯 通し塩蔵わかめ 米みそ 生 乳	ハイハイ こめ 車糖 さつ まいも	しょうが こまつな にんじん ブ ラックマッペもやし トマト
17	木	ベビーダノ ン	ごはん 白身魚のマヨネーズ焼き おかかブロッコリー けんちん汁 トマト	ジョアストベリ サラダせんべい	ヨーグルト メルルーサ 米 みそ あおのり 削り節 ぶた もも 豆腐 ジョア	こめ マヨネーズ さといも 植物油脂 塩せんべい	ブロッコリー にんじん だいこん ごぼう 根深ねぎ トマト
18	金	ビスケット	きのこピラフ ウィナーポイル おかかブロッコリー コンソメスープ (豆腐、わかめ) トマト	牛乳 クワッサン チーズサンド	ベーコンソーセージ 削り 節 わかめ 豆腐 生乳 プロ セスチーズ	ビスケット こめ パター ク ロワッサン マヨネーズ	たまねぎ にんじん ぶなしめじ マッシュルーム ブロッコリー えの きたけ トマト きゅうり
19	土	こめ粉ロー ルクッキー	そばろご飯 牛乳 きゃべつと胡瓜の塩もみ みそ汁(豆腐・わかめ)	ぶどうとりんごJ 甘辛せんべい	とりひき肉 生乳 豆腐 わか め 米みそ	こめ粉ロールクッキー こめ 植物油脂 車糖 甘辛せんべい	さやえんどう キャベツ きゅうり ぶどうとりんごのジュース
21	月	サラダせん べい	ごはん 納豆(挽き割り) 肉入り野菜炒め すまし汁(ふ、えのき)	ヤクルト ビスケット	納豆 ぶたもも 乳酸菌飲料	塩せんべい こめ 植物油脂 焼きふ でん粉 ビスケット	にんじん キャベツ ブロッコリー 青ピーマン 糸みつば えのきたけ
22	火	ハイハイ	ごはん 大根の炒りどり おかかブロッコリー すまし汁(三つ葉、ふ) トマト	牛乳 焼きおにぎり	めかじき 削り節 生乳	ハイハイ こめ 板こんにゃ く 植物油脂 車糖 焼きふ で ん粉 めし	だいこん にんじん グリンピース ブロッコリー 糸みつば トマト
23	水	こめ粉ロー ルクッキー	ごはん 鶏肉の味噌焼き コールスロー みそ汁(大根・油揚げ) トマト	完熟りんごJ サラダせんべい	とりもも [若鶏肉] 米みそ 油揚げ	こめ粉ロールクッキー こめ 車糖 植物油脂 塩せんべい	しょうが キャベツ にんじん だい こん トマト りんごジュース
24	木	みかん缶	ごはん スペイン風オムレツ 生あげの煮付け みそ汁(かぼちゃ・ねぎ) トマト	牛乳 シュガーパン	全卵 ベーコン 生揚げ 油揚 げ 米みそ 生乳	こめ じゃがいも パター 車 糖 食パン マーガリン ざら め糖	みかん 缶詰 ほうれんそう たまね ぎ 日本かぼちゃ 根深ねぎ 生しい たけ トマト
25	金	ベビーダノ ン	ごはん ポークジンジャー 小松菜と人参のおかか和え すまし汁(三つ葉、豆腐) トマト	牛乳 かぼちゃケーキ	ヨーグルト ぶたもも 削り 節 豆腐 生乳 全卵	こめ 車糖 でん粉 プレミッ クス粉 パター ざらめ糖	たまねぎ 青ピーマン しょうが こ まつな にんじん 糸みつば トマト 日本かぼちゃ
26	土	ビスケット	わかめご飯 牛乳 きゃべつと胡瓜のしょう油もみ みそ汁(玉葱・油揚げ)	ジョアプレーン サラダせんべい	乾燥わかめ 生乳 油揚げ 米 みそ ジョア	ビスケット こめ 塩せんべ い	キャベツ きゅうり たまねぎ にん じん
28	月	みかん缶	ごはん 炒り豆腐 小松菜のおかか和え すまし汁(ほうれん草、ふ)	牛乳 マカロニの安倍川	豆腐 ぶたもも 全卵 削り節 生乳 きな粉	こめ 車糖 植物油脂 焼きふ でん粉 マカロニ・スパゲッ ティ	みかん 缶詰 にんじん たまねぎ グ リンピース こまつな ほうれんそう
29	火	こめ粉ロー ルかぼちゃ	ごはん めかじき鮭の照り焼き ナムルほうれん草 みそ汁(じゃが芋・わかめ) トマト	牛乳 大学芋	めかじき わかめ 米みそ 生 乳	こめ粉ロールクッキー こめ 車糖 じゃがいも さつまいも 植物油脂	しょうが ほうれんそう にんじん ブラックマッペもやし トマト
30	水	ビスケット	ごはん ポークカレー(豆) 小松菜とコーンのサラダ トマト	ヨーグルト ウエハース	ぶたもも だいたい水煮缶詰 ヨーグルト	ビスケット こめ じゃがいも 植物油脂 車糖 ウエハース	にんじん たまねぎ こまつな ス イートコーン 缶詰 トマト
31	木	ハイハイ	ごはん 焼き鮭(醤油風味) 切り干し大根煮(小松菜) みそ汁(なめこ・葱・豆腐) トマト	ぶどうとりんごJ ビスケット	しろさけ 油揚げ 豆腐 米み そ	ハイハイ こめ 植物油脂 車糖 ビスケット	しょうが 切干しだいこん にんじん こまつな なめこ 根深ねぎ トマト ぶどうとりんごのジュース

※ 1か月の平均栄養価は次の通りです。

3歳以上児	エネルギー : 535Kcal	たんぱく質 : 22.0g	脂質 : 15.3g	カルシウム : 242mg
3歳未満児	エネルギー : 450Kcal	たんぱく質 : 18.1g	脂質 : 12.0g	カルシウム : 208mg