

10月献立表

令和5年 10月

[未満児]

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	10(火)
9時	牛乳 普通牛乳 おやついりこ(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 スナックパン スナックパン	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ
昼食	キーマカレー 米 米粒麦 あいびき たまねぎ にんじん カレールー ウスターソース 食塩 こしょう なたね油 コンソメ	芋ご飯 米 さつまいも 食塩 黒ごま カレイの照り焼き まがれい こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 卵の花煮 おから にんじん 生しいたけ グリーンピース 油揚げ こいくちしょうゆ みりん風調味料 車糖 混合だし なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし	麦ご飯 米 米粒麦 豆腐入り松風焼き 鶏ひき肉 ソフト豆腐 根深ねぎ たまねぎ パン粉 普通牛乳 鶏卵 車糖 赤だしみそ ごま いんげんのソテー さやいんげん パプリカ 食塩 こしょう スイートコーン 調合油 すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば ぶなしめじ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ	親子丼 米 米粒麦 鶏卵 鶏もも たまねぎ 根深ねぎ 切りみつば 生しいたけ 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 車糖 混合だし みりん風調味料 小松菜のお浸し こまつな にんじん かつお削り節 車糖 こいくちしょうゆ さつま汁 さつまいも 板こんにやく 油揚げ たまねぎ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし	麦ご飯 米 米粒麦 チキンカツ 鶏むね 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油 切干大根煮 切干しだいこん にんじん 油揚げ さやいんげん 車糖 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 みそ汁・ ソフト豆腐 ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 葉ねぎ	あんかけ焼きそば 蒸し中華めん 調合油 豚もも にんじん たまねぎ 生しいたけ りょくとうもやし 食塩 こしょう うすくちしょうゆ 本みりん 鶏がらスープ 青ピーマン 中華スープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ ごま カップゼリー ゼリー	★ 運動会全体予行 ★ ・ ハヤシライス 米 米粒麦 牛もも たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 調合油 ハヤシルウ トマト グリーンピース 食塩 こしょう にんにくおろし スイートワイン コンソメ ビーンズサラダ だいず水煮 きゅうり にんじん キャベツ マヨネーズ パインヨーグルト パインアップル缶詰 ヨーグルト
	キャベツとツナのサラダ キャベツ きゅうり かつお缶詰 トマト 和風ドレッシング						
	みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト						
成分値	牛乳おやつ 普通牛乳 きなこマカロニ マカロニ・スパゲッティ きな粉 車糖	牛乳おやつ 普通牛乳 焼きビーフン(おやつ) 焼きビーフン 大袋 たまねぎ にんじん 青ピーマン 豚ばら キャベツ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう 鶏がらスープ 調合油	牛乳おやつ 普通牛乳 ホットドック(おやつ) ロールパン 皮つきウィンナー キャベツ カレー粉 なたね油 ケチャップ ・	牛乳おやつ 普通牛乳 みたらし団子 白玉粉 車糖 こいくちしょうゆ 車糖	牛乳おやつ 普通牛乳 ふかし芋 さつまいも キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 せんべい しょうゆせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 ツナサンド 食パン マーガリン まぐろ缶詰 マヨネーズ
	＜一日合計＞ エネルギー： 566 kcal 脂 質： 21.0 g たんぱく質： 23.0 g 塩 分： 1.5 g カルシウム： 352 mg	＜一日合計＞ エネルギー： 453 kcal 脂 質： 14.6 g たんぱく質： 21.9 g 塩 分： 1.8 g カルシウム： 309 mg	＜一日合計＞ エネルギー： 537 kcal 脂 質： 21.6 g たんぱく質： 22.8 g 塩 分： 2.0 g カルシウム： 290 mg	＜一日合計＞ エネルギー： 549 kcal 脂 質： 14.1 g たんぱく質： 19.5 g 塩 分： 1.7 g カルシウム： 319 mg	＜一日合計＞ エネルギー： 550 kcal 脂 質： 18.4 g たんぱく質： 23.6 g 塩 分： 1.3 g カルシウム： 365 mg	＜一日合計＞ エネルギー： 506 kcal 脂 質： 15.2 g たんぱく質： 19.1 g 塩 分： 1.3 g カルシウム： 302 mg	＜一日合計＞ エネルギー： 597 kcal 脂 質： 26.1 g たんぱく質： 21.3 g 塩 分： 1.9 g カルシウム： 342 mg
	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	16(月)	17(火)	18(水)
9時	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやついりこ(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい
昼食	ジャージャー麺 中華めん ・ 食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ ごま油 鶏がらスープ にんにくおろし しょうが 豚もも 車糖 水 赤だしみそ オイスターソース 清酒 かたくり粉 葉ねぎ スイートコーン ブロッコリーのごま和え ブロッコリー ごま こいくちしょうゆ 車糖 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 ジャーマンオムレツ 鶏卵 じゃがいも 皮つきウィンナー ブロッコリー ピザチーズ 食塩 こしょう 普通牛乳 たまねぎ 白和え 板こんにやく にんじん 生しいたけ ソフト豆腐 ほうれんそう 淡色辛みそ こいくちしょうゆ 車糖 ごま みそ汁・ おつゆ麩 カットわかめ 葉ねぎ 甘みそ 混合だし えのきたけ	麦ご飯 米 米粒麦 タラの梅風味天ぷら まだら プレミックス粉 梅干し 調合油 大根の甘酢和え 大根 にんじん 刻み昆布 穀物酢 車糖 食塩 みそ汁・ キャベツ カットわかめ 油揚げ 淡色辛みそ	カレーピラフ 米 あいびき たまねぎ グリーンピース にんじん カレー粉 コンソメ 食塩 こしょう マッシュルーム水煮缶詰 コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ カップゼリー ゼリー	ロールパン ロールパン シーフードグラタン マカロニ・スパゲッティ 貝柱 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう マーガリン 薄力粉 普通牛乳 ピザチーズ パセリ むきえび するめいか コンソメスープ・ はくさい ベーコン ぶなしめじ コンソメ 食塩 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 鮭の味噌焼き しろさけ 淡色辛みそ みりん風調味料 車糖 清酒 マカロニサラダ マカロニ・スパゲッティ たまねぎ にんじん きゅうり スイートコーン マヨネーズ すまし汁・ ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし フルーツ(みかん缶) みかん缶詰	麦ご飯 米 米粒麦 肉野菜炒め 牛もも にんじん キャベツ たまねぎ 青ピーマン タレ こいくちしょうゆ 車糖 にんにくおろし しょうが 春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りょくとうもやし ロースハム 穀物酢 車糖 食塩 ごま油 こいくちしょうゆ 中華風コンソメスープ 鶏卵 スイートコーン缶詰 たまねぎ パセリ だし かたくり粉 食塩
成分値	麦茶 麦茶 炊き込みご飯(おやつ) 米 ごぼう ぶなしめじ 油揚げ 鶏もも こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 にんじん うすくちしょうゆ	牛乳おやつ 普通牛乳 蒸しパン(菓) こむぎ ベーキングパウダー 車糖 普通牛乳 なたね油 むき栗 鶏卵	麦茶 麦茶 フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	牛乳おやつ 普通牛乳 野菜かすてら カステラ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	麦茶 麦茶 揚げ玉おにぎり(おやつ) 米 葉ねぎ 天かす めんつゆ きずり おやつこぶ おやつこぶ	牛乳おやつ 普通牛乳 焼き立てパン(胡麻) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 ごま	牛乳おやつ 普通牛乳 じゃが芋のチーズ焼き じゃがいも 食塩 ピザチーズ パセリ
	＜一日合計＞ エネルギー： 466 kcal 脂 質： 13.0 g たんぱく質： 20.9 g 塩 分： 1.8 g カルシウム： 239 mg	＜一日合計＞ エネルギー： 561 kcal 脂 質： 21.8 g たんぱく質： 24.1 g 塩 分： 1.8 g カルシウム： 412 mg	＜一日合計＞ エネルギー： 414 kcal 脂 質： 10.7 g たんぱく質： 16.5 g 塩 分： 1.9 g カルシウム： 244 mg	＜一日合計＞ エネルギー： 469 kcal 脂 質： 13.6 g たんぱく質： 15.1 g 塩 分： 1.0 g カルシウム： 290 mg	＜一日合計＞ エネルギー： 479 kcal 脂 質： 16.8 g たんぱく質： 20.0 g 塩 分： 1.7 g カルシウム： 304 mg	＜一日合計＞ エネルギー： 512 kcal 脂 質： 16.7 g たんぱく質： 22.2 g 塩 分： 1.4 g カルシウム： 297 mg	＜一日合計＞ エネルギー： 481 kcal 脂 質： 17.0 g たんぱく質： 20.1 g 塩 分： 1.0 g カルシウム： 314 mg

*都合により献立を変更することがあります。

10月献立表							
令和5年 10月							
[未満児]							
	19(木)	20(金)	21(土)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳		牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳
	スナックパン スナックパン	おやつ昆布(朝) おやつこぶ		キャンデーチーズ キャンデーチーズ	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	じゃこ しらす干し	スティック人参 にんじん
昼食	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	★ 運動会 ★ .	チキンライス 米 水 コンソメ 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう ケチャップ グリーンピース	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ
	鶏のマーマレード焼き 鶏もも 食塩 こしょう こいくちしょうゆ マーマレード	とうもろこしと海老のかき揚げ スイートコーン えだまめ 薄力粉 むきえび 食塩 かたくり粉 鶏卵 調合油		ポトフ たまねぎ にんじん じゃがいも ぶなしめじ キャベツ 皮つきウインナー 食塩 こしょう コンソメ	豆腐の中華煮 ごま油 にんにくおろし 豚もも はくさい 乾しいたけ 木綿豆腐 かたくり粉 チンゲンサイ うずら卵水煮缶詰 むきえび 食塩 こいくちしょうゆ 鶏がらスープ	れんこんのはさみ焼き 鶏ひき肉 たまねぎ 生しいたけ しょうが パン粉 食塩 調合油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ かたくり粉 れんこん 薄力粉 混合だし	さばの塩焼き まさば 食塩
	ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ロースハム にんじん たまねぎ マヨネーズ	白菜のお浸し はくさい にんじん かつお削り節 車糖 こいくちしょうゆ					
	かき玉汁・ 鶏卵 ほうれんそう 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 食塩 かたくり粉 混合だし	みそ汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし			みそ汁・ おつゆ麩 カットわかめ 葉ねぎ 甘みそ 混合だし えのきたけ	卵豆腐のすまし汁 たまご豆腐 ぶなしめじ 切りみつば うすくちしょうゆ 食塩 混合だし	みそ汁・ じゃがいも たまねぎ 淡色辛みそ 混合だし カットわかめ
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳		牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳
	きなこラスク フランスパン マーガリン グラニュー糖 きな粉	かぼちゃのクッキー 薄力粉 ベーキングパウダー マーガリン 車糖 鶏卵 日本かぼちゃ		人参ゼリー(おやつ) みかん飲料 寒天 車糖 にんじん	おやつ餃子(りんご) ぎょうざの皮 りんご 車糖 レモン 調合油	おにぎり(わかめ)おやつ 米 カットわかめ きずのり 食塩	ヨーグルトマフィン こむぎ ベーキングパウダー 車糖 マーガリン 鶏卵 ヨーグルト ブルーベリージャム
成分値	＜一日合計＞ エネルギー : 616 kcal 脂 質 : 23.4 g たんぱく質 : 24.8 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 253 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 524 kcal 脂 質 : 19.6 g たんぱく質 : 15.3 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 324 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 0 kcal 脂 質 : 0.0 g たんぱく質 : 0.0 g 塩 分 : 0.0 g カルシウム : 0 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 569 kcal 脂 質 : 21.8 g たんぱく質 : 20.0 g 塩 分 : 1.3 g カルシウム : 370 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 459 kcal 脂 質 : 16.3 g たんぱく質 : 21.0 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 329 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 479 kcal 脂 質 : 13.1 g たんぱく質 : 17.1 g 塩 分 : 2.4 g カルシウム : 188 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 572 kcal 脂 質 : 21.8 g たんぱく質 : 25.4 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 382 mg
	27(金)	28(土)	30(月)	31(火)			
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳			
	バナナ バナナ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	おやついりこ(朝) かえりちりめん	炭酸せんべい 炭酸せんべい			
昼食	★ 誕生会 ★ .	和風スパゲッティ スパゲッティ ぶなしめじ たまねぎ 皮つきウインナー ほうれんそう こいくちしょうゆ にんにくおろし 調合油 コンソメスープ・ キャベツ にんじん たまねぎ コンソメ カップゼリー ゼリー	麻婆丼 米 米粒麦 ソフト豆腐 あいびき たまねぎ にんじん たけのこ水煮 根深ねぎ 生しいたけ 赤だしみそ こいくちしょうゆ ごま油 かたくり粉 鶏がらスープ オイスターソース しょうが にんにくおろし 清酒 中華スープ 緑豆はるさめ チンゲンサイ エリンギ カットわかめ 鶏がらスープ うすくちしょうゆ 食塩 フルーツヨーグルト屋 りんご バナナ みかん缶詰 干しぶどう 車糖 ヨーグルト	麦ご飯 米 米粒麦			
	ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩			鶏のケチャップあん 鶏もも 食塩 料理酒 かたくり粉 調合油 たけのこ たまねぎ にんじん 生しいたけ 青ピーマン 調合油 鶏がらスープ 車糖 穀物酢 ケチャップ こいくちしょうゆ 水			
	さつまいものコロッケ さつまいも 豚ひき肉 たまねぎ 調合油 食塩 こしょう マーガリン カレー粉 薄力粉 鶏卵 パン粉 ごま 調合油			りんごサラダ キャベツ きゅうり にんじん りんご フレンチドレッシング			
	キャベツと胡瓜の酢の物 キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 食塩 車糖						
	コンソメスープ・ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ コンソメ 食塩			みそ汁・ 大根 ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし			
	旬のフルーツ ..						
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	さつま芋のスープ さつまいも たまねぎ マーガリン コンソメ 水 普通牛乳 食塩	牛乳おやつ 普通牛乳			
	パフェ風ケーキ バナナ みかん缶詰 カステラ クリーム コーンフレーク . .	せんべい しょうゆせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ		ポップコーン とうもろこし 調合油 食塩 キャンデーチーズ キャンデーチーズ			
成分値	＜一日合計＞ エネルギー : 578 kcal 脂 質 : 16.9 g たんぱく質 : 16.1 g 塩 分 : 1.3 g カルシウム : 294 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 460 kcal 脂 質 : 16.6 g たんぱく質 : 16.9 g 塩 分 : 1.0 g カルシウム : 296 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 531 kcal 脂 質 : 12.8 g たんぱく質 : 17.0 g 塩 分 : 1.2 g カルシウム : 305 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 477 kcal 脂 質 : 20.3 g たんぱく質 : 18.3 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 312 mg			

*都合により献立を変更することがあります。