

10月献立表

令和2年 10月

[未満児]

	17(土)	19(月)	20(火)	21(水)	22(木)	23(金)	24(土)
9時	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	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	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 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 炭酸せんべい 炭酸せんべい
	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	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 調味油 ハヤシルー トマト グリーンピース 食塩 ごま油 にんにくおろし スイートワイン コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦 かいの照り焼き まがれい こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 がんと煮 がんもどき 大根 生しいたけ こしょう にんにくおろし こいくちしょうゆ みりん さやいんげん	麦ご飯 米 米粒麦 肉野菜炒め 牛もも にんじん キャベツ りよくとちもやし 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	しょうゆラーメン 中華めん カットわかめ りよくとちもやし 根深ねぎ 焼きた豚 鶏がらスープ こいくちしょうゆ 食塩 こしょう スイートコーン 鶏がらスープ いんげんの胡麻和え・ さやいんげん ごま にんじん こいくちしょうゆ 車糖 ぶなしめじ	★ 誕生会 ★ ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩 さつまいものコロケ さつまいも 豚ひき肉 たまねぎ 調味油 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 調味油 きゅうりとわかめの酢の物 きゅうり 生わかめ しらす干し ごま 車糖 穀物酢 食塩 みそ汁・ キャベツ ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ ゼリー(cupオレンジ) ゼリー	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 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 ゼリー(GUP) ぶどう飲料
昼食	中薬スープ・ チンゲンサイ エリンギ りよくとちもやし だし 食塩 こしょう こいくちしょうゆ	コルスロー風サラダ キャベツ きゅうり にんじん スイートコーン缶詰 フレンチドレッシング	みそ汁・ キャベツ きゅうり ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 旬のフルーツ ..	春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りよくとちもやし ローズハム 穀物酢 車糖 食塩 ごま油 こいくちしょうゆ	いんげんの胡麻和え・ さやいんげん ごま にんじん こいくちしょうゆ 車糖 ぶなしめじ	旬のフルーツ ..	ゼリー(GUP) ぶどう飲料
	ゼリー(Cupりんご) りんご飲料	パインヨーグルト パインアップル缶詰 ヨーグルト	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 ヨーグルト 1パック(小) ヨーグルト	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 ヨーグルト 1パック(小) ヨーグルト	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 ヨーグルト 1パック(小) ヨーグルト	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 ヨーグルト 1パック(小) ヨーグルト	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 ヨーグルト 1パック(小) ヨーグルト
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 ビスケット ビスケット キャンデーチーズ キャンデーチーズ	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(果) こむぎ ベーキングパウダー 車糖 水 なたね油 むき栗	牛乳おやつ 普通牛乳 じゃがいも餅 じゃがいも かたくり粉 食塩 マーガリン こいくちしょうゆ	麦茶 麦茶 おにぎり(鮭)おやつ 米 鮭フレーク カットわかめ きずり 食塩 こいくちしょうゆ おやつこぶ おやつこぶ	牛乳おやつ 普通牛乳 マドレーヌ マーガリン 鶏卵 車糖 薄力粉 ベーキングパウダー バニラオイル レモン	牛乳おやつ 普通牛乳 ハムクーヘン ハムクーヘン キャンデーチーズ キャンデーチーズ
	成分値 エネルギー : 522 kcal 脂 質 : 18.6 g たんぱく質 : 17.9 g 塩 分 : 1.0 g カルシウム : 342 mg	エネルギー : 588 kcal 脂 質 : 16.8 g たんぱく質 : 16.3 g 塩 分 : 2.1 g カルシウム : 224 mg	エネルギー : 512 kcal 脂 質 : 13.1 g たんぱく質 : 20.0 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 280 mg	エネルギー : 530 kcal 脂 質 : 16.5 g たんぱく質 : 21.7 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 346 mg	エネルギー : 464 kcal 脂 質 : 9.7 g たんぱく質 : 18.1 g 塩 分 : 2.4 g カルシウム : 263 mg	エネルギー : 683 kcal 脂 質 : 23.8 g たんぱく質 : 21.6 g 塩 分 : 2.5 g カルシウム : 355 mg	エネルギー : 468 kcal 脂 質 : 12.9 g たんぱく質 : 15.7 g 塩 分 : 1.1 g カルシウム : 293 mg
	26(月)	27(火)	28(水)	29(木)	30(金)	31(土)	
9時	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	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 炭酸せんべい 炭酸せんべい	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	
	丸ロール ロールパン ひき肉のトマトグラタン あいびき マカロニ たまねぎ にんにくおろし トマト缶詰 普通牛乳 ホリドソース ピザチーズ 調味油 コンソメ ベーコンと野菜のスープ キャベツ にんじん たまねぎ じゃがいも ベーコン 食塩 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 すき焼き風煮 牛もも はくさい 根深ねぎ しらす 焼きた豆腐 生しいたけ 調味油 混合だし 車糖 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ おつゆ麩 かぼちゃサラダ 西洋かぼちゃ たまねぎ コンソメ みそ汁・ 大根 カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし プチゼリー ゼリー	麦ご飯 米 米粒麦 さわらの塩焼き 鶏ひき肉 たまねぎ 生しいたけ しょうが パン粉 食塩 調味油 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 みそ汁・ キャベツ ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 れんこんのはさみ焼き たまねぎ 生しいたけ しょうが パン粉 食塩 調味油 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 すまし汁・ ソフト豆腐 ぶなしめじ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ 添え野菜 ミニトマト	麦ご飯 米 米粒麦 真砂揚げ ソフト豆腐 鶏ひき肉 しばえび にんじん しらす干し 鶏卵 かたくり粉 なたね油 清酒 食塩 こしょう 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 添え野菜 きゅうり	和風スパゲッティ スパゲッティ ぶなしめじ たまねぎ ベーコン ほうれんそう こいくちしょうゆ にんにくおろし 調味油 わかめスープ カットわかめ たまねぎ こねぎ ごま だし 食塩 うすくちしょうゆ ゼリー(cupオレンジ) ゼリー	
3時	麦茶 麦茶 スープご飯 米 豚ひき肉 キャベツ 青ピーマン 鶏卵 だし こいくちしょうゆ かたくり粉 調味油	牛乳おやつ 普通牛乳 アップルポテト さつまいも りんご 車糖 マーガリン 鶏卵 普通牛乳	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 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	牛乳おやつ 普通牛乳 ポップコーン とうもろこし 調味油 食塩 バター 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 サブレ ビスケット キャンデーチーズ キャンデーチーズ	
	エネルギー : 521 kcal 脂 質 : 17.2 g たんぱく質 : 18.6 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 249 mg	エネルギー : 599 kcal 脂 質 : 20.2 g たんぱく質 : 21.2 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 343 mg	エネルギー : 459 kcal 脂 質 : 11.8 g たんぱく質 : 20.8 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 299 mg	エネルギー : 604 kcal 脂 質 : 22.4 g たんぱく質 : 18.4 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 278 mg	エネルギー : 513 kcal 脂 質 : 18.2 g たんぱく質 : 18.9 g 塩 分 : 1.5 g カルシウム : 354 mg	エネルギー : 545 kcal 脂 質 : 21.2 g たんぱく質 : 19.0 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 318 mg	

*都合により献立を変更することがあります。