

		1(木)	2(金)	3(土)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)								
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		牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳								
			じゃこ しらす干し	★ 運動発表会 ★	おやついりこ(朝) かえりちりめん	コーンフレーク コーンフレーク	おやつ昆布(朝) おやつこぶ	スティック人参 ニンジン								
		麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦		シーフードカレー 米 米粒麦 じゃがいも しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 カレールー グリーンピース コンソメ	三色丼 米 米粒麦 鶏ひき肉 こいくちしょうゆ 車糖 料理酒 鶏卵 車糖 料理酒 食塩 調合油	麦ご飯 米 米粒麦	鮭のケチャップあん 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	麦ご飯 米 米粒麦							
		鶏のレモン煮 鶏むね 清酒 食塩 かたくり粉 なたね油 車糖 こいくちしょうゆ 水 レモン	豆腐ハンバーグ あいびき ソフト豆腐 たまねぎ パン粉 鶏卵 普通牛乳 食塩 こしょう ケチャップ		ブロccoliのサラダ ブロッコリー フレンドレッシング スイートコーン	小松菜の胡麻和え こまつな にんじん 生竹輪 ごま こいくちしょうゆ 車糖	みそ汁・ ソフト豆腐 菜ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	キャベツとベーコンのソテー キャベツ スイートコーン ベーコン 食塩 こしょう なたね油	鮭のパン粉焼き(ニンニク) しろさけ 清酒 食塩 こしょう パン粉 にんにくおろし マーガリン パセリ							
		マカロニサラダ マカロニ・スパゲッティ たまねぎ ロースハム きゅうり スイートコーン マヨネーズ	ひじき煮(れんこん) ほしひじき にんじん 油揚げ れんこん さやいんげん こいくちしょうゆ みりん 車糖 清酒		みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト		スティックチーズ キャンデーチーズ	みそ汁・ おつつむ カットわかめ 菜ねぎ 甘みそ 混合だし ぶなしめじ	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	五目豆 だいず ごぼう にんじん 生しいたけ 板こんにやく さやいんげん こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 だし						
		添え野菜 金時豆 おつつむ 切りみつば カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ	みそ汁・ こまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし					みそ汁・ おつつむ カットわかめ 菜ねぎ 甘みそ 混合だし ぶなしめじ	旬のフルーツ ..							
			添え野菜 ブロッコリー 食塩													
		3時	麦茶 麦茶	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		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						
	かぼちゃのプリン 日本かぼちゃ 普通牛乳 鶏卵 黒砂糖 薄力粉 食塩				きなこ豆 だいず水煮 車糖 水 きな粉	ぶどうゼリー ぶどう飲料 寒天 車糖	大学芋 さつまいも 車糖 水 水あめ こいくちしょうゆ ごま 調合油 車糖	焼き立てパン(黒ゴマワイス) 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン 鶏卵 食塩 ごま ビュアココア								
成分値	＜一日合計＞ エネルギー : 548 kcal 脂 質 : 16.9 g たんぱく質 : 23.0 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 198 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 528 kcal 脂 質 : 18.6 g たんぱく質 : 23.4 g 塩 分 : 2.5 g カルシウム : 383 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 : 560 kcal 脂 質 : 17.6 g たんぱく質 : 21.6 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 366 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 654 kcal 脂 質 : 23.3 g たんぱく質 : 24.5 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 404 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 553 kcal 脂 質 : 19.3 g たんぱく質 : 17.9 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 297 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 559 kcal 脂 質 : 16.4 g たんぱく質 : 24.8 g 塩 分 : 1.6 g カルシウム : 330 mg									
								9(金)	10(土)	12(月)	13(火)	14(水)	15(木)	16(金)		
								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	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	
											炭酸せんべい 炭酸せんべい	キャンデーチーズ キャンデーチーズ	じゃこ しらす干し	炭酸せんべい 炭酸せんべい	スティック人参 ニンジン	コーンフレーク コーンフレーク
										麦ご飯 米 米粒麦	焼きそば 蒸し中華めん 調合油 豚ばら にんじん たまねぎ 鶏もも キャベツ りよくとうもろや 青ピーマン 食塩 こしょう	ロールパン ロールパン	麦ご飯 米 米粒麦	八宝菜 豚もも むきえび はくさい にんじん たまねぎ たけのこ水煮 マッシュルーム水煮缶詰 ピザチーズ 食塩 こしょう	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 うずら卵水煮缶詰 たまねぎ だし	白身魚のふわふわ揚げ またら 薄力粉 ベーキングパウダー 水 調合油 マヨネーズ ケチャップ
										大根サラダ 大根 カットわかめ まぐろ缶詰 青しそドレッシング にんじん	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	生野菜ツナサラダ レタス きゅうり トマト たまねぎ 和風ドレッシング まぐろ缶詰	ごぼうサラダ ごぼう にんじん ごま マヨネーズ 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	シュウマイ(副菜) 豚ひき肉 しょうがの皮 切れたるチーズ 調合油 青ピーマン	切干し大根の酢の物 切干しだいこん ほしひじき きゅうり にんじん 穀物酢 車糖 食塩 ごま
										中華スープ 緑豆はるさめ チンゲンサイ 生しいたけ たけのこ水煮 だし うすくちしょうゆ	ゼリー(cupぶどう) ぶどう飲料	ヨーグルト 1パック(小) ヨーグルト			ひじきとキャベツのサラダ キャベツ にんじん ほしひじき にんじん 穀物酢 車糖 食塩 ごま	旬のフルーツ ..
3時	牛乳 普通牛乳	オレンジ風味のフレンチトースト 食パン オレンジ飲料 鶏卵 マーガリン 車糖 粉糖	牛乳おやつ 普通牛乳	麦茶 麦茶	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						
			せんべい 炭酸せんべい	おにぎり(昆布)おやつ 米 昆布つくだ煮 ごま 食塩 こいくちしょうゆ	おやつ餃子(チーズ) きょうざの皮 切れたるチーズ 調合油	マシュマロおこし マシュマロ マーガリン コーンフレーク	ツナサンド 食パン マーガリン かつお缶詰 マヨネーズ	ヨーグルトマフィン 食パン 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								
			キャンデーチーズ キャンデーチーズ		おやついりこ かえりちりめん											
成分値	＜一日合計＞ エネルギー : 560 kcal 脂 質 : 18.0 g たんぱく質 : 20.6 g 塩 分 : 1.8 g カルシウム : 284 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 599 kcal 脂 質 : 18.6 g たんぱく質 : 17.6 g 塩 分 : 1.0 g カルシウム : 320 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 487 kcal 脂 質 : 16.3 g たんぱく質 : 21.1 g 塩 分 : 1.5 g カルシウム : 329 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 581 kcal 脂 質 : 26.0 g たんぱく質 : 26.4 g 塩 分 : 1.7 g カルシウム : 360 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 626 kcal 脂 質 : 19.5 g たんぱく質 : 22.2 g 塩 分 : 2.3 g カルシウム : 292 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 587 kcal 脂 質 : 23.8 g たんぱく質 : 23.7 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 360 mg	＜一日合計＞ エネルギー : 536 kcal 脂 質 : 16.8 g たんぱく質 : 19.7 g 塩 分 : 1.3 g カルシウム : 326 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	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	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 りよくともやし 根深ねぎ 焼き豚 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	★ 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	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
昼食	中華スープ チンゲンサイ エリンギ りよくともやし だし 食塩 こしょう こいくちしょうゆ	コーンスロー風サラダ 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	春雨の酢の物 緑豆はるさめ きゅうり りよくともやし 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	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	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	旬のフルーツ ..	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	旬のフルーツ ..	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	
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 ビスケット キャンデーチーズ キャンデーチーズ	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 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	成分値 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	成分値 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	成分値 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	成分値 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	成分値 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	成分値 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	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	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	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	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 こいくちしょうゆ	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	旬のフルーツ ..
昼食	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 コンソメ 旬のフルーツ ..	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	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 ..	シルバーサラダ きゅうり スイートコーン 緑豆はるさめ ローズハム たまねぎ マヨネーズ 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	竹輪とほうれん草のソテー ほうれんそう スイートコーン 生竹輪 調味油 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	ゼリー(cupオレンジ) ゼリー	
	成分値 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	成分値 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	成分値 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	成分値 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	成分値 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	成分値 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	
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	
	成分値 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	成分値 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	成分値 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	成分値 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	成分値 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	成分値 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。