

10月献立表

令和3年 10月

[未満児]

		1(金)	2(土)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	
9時	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し			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 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 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	
		★ 8月、9月 誕生会 ★	★ 運動会 ★	イエローロール ロールパン ワナとじゃが芋のチーズ焼き かつお缶詰 じゃがいも ピザチーズ マヨネーズ 食塩 こしょう パセリ パン粉	麦ご飯 米 米粒麦 八宝菜 豚もも むきえび はくさい 根深ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ水煮 生しいたけ うずら卵水煮缶詰 調味油	麦ご飯 米 米粒麦 すき焼き風煮 豚もも はくさい 根深ねぎ しらたき 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	麦ご飯 米 米粒麦 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	麦ご飯 米 米粒麦 白身魚のふわふわ揚げ まだら 薄力粉 ベーキングパウダー 水 調味油 マヨネーズ マヨネーズ マヨネーズ 切干し大根の酢の物 切干しだいこん ほしひじき しらす干し きゅうり にんじん 穀物酢 車糖 食塩 ごま	
		ゆかりごはん 米 米粒麦 うめ 食塩		ミネストローネ ベーコン キャベツ たまねぎ にんじん 大根 トマト缶詰 マカロニスバゲッティ セロリー にんにくおろし 食塩 こしょう コンソメ オリーブ油 パセリ	シュウマイ(副菜) 豚ひき肉 たまねぎ しょうが こいくちしょうゆ 食塩 こしょう ごま油 しゅうまいの皮 かたくり粉 料理酒	味噌汁・ 大根 カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし 油揚げ	みそ汁・ こまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし	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	すまし汁・ ソフト豆腐 えのきたけ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ
		変わり春巻き 焼き豚 しそ ピザチーズ 春巻きの皮 調味油 テン		桃とバナナのヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト バナナ	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	旬のフルーツ ..	旬のフルーツ ..	旬のフルーツ ..	旬のフルーツ ..
		キャベツと胡瓜とわかめの酢の物 キャベツ きゅうり カットわかめ 穀物酢 食塩 車糖							
		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 鶏がらスープ うすくちしょうゆ							
		旬のフルーツ ..							
		3時	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			麦茶 麦茶 おにぎり(かつお缶)おやつ 米 梅干し きずり おやつ昆布 らうすこんぶ	牛乳おやつ 普通牛乳 きなこ豆 だいず水煮 車糖 水 きな粉	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	麦茶 麦茶 焼き豚チャーハン(おやつ) 米 葉ねぎ 焼き豚 鶏卵 にんじん たまねぎ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ ごま油 だし
＜一日合計＞ エネルギー : 440 kcal 脂 質 : 12.5 g たんぱく質 : 17.4 g 塩 分 : 2.0 g カルシウム : 314 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg			530 kcal 21.5 g 20.2 g 2.6 g 322 mg	526 kcal 18.3 g 22.9 g 1.6 g 281 mg	579 kcal 18.9 g 22.9 g 2.1 g 349 mg	516 kcal 16.9 g 21.0 g 1.9 g 275 mg	539 kcal 15.1 g 20.6 g 1.7 g 322 mg	
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 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	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 おやついりこ(朝) かえりちりめん	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	
		焼肉丼 米 米粒麦 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	ドライカレー 米 米粒麦 あいびき たまねぎ にんじん キャベツ たまねぎ だいず カールールウ ウスターソース 食塩 こしょう なたね油 干しぶどう グリーンピース	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ 鮭の塩焼き しろさけ 食塩 筑前煮 鶏もも ごぼう にんじん れんこん たけのこ水煮 生しいたけ さやいんげん 板こんにやく こいくちしょうゆ 本みりん 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 ..	キッズピビンバ 米 米粒麦 あいびき しょうが にんにくおろし タレ にんじん こまつな りよくとうもろやし ミニトマト 鶏卵 ごま油 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 チンゲンサイ	麦ご飯 米 米粒麦 千草焼き 鶏卵 しほえび 生しいたけ ほうれんそう にんじん うすくちしょうゆ 車糖 ピーンズサラダ だいず水煮 きゅうり にんじん キャベツ ごまドレッシング	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 マカロニサラダ マカロニスバゲッティ 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	和風スバゲッティ スバゲッティ 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 コンソメスープ・ キャベツ にんじん 青ピーマン コンソメ カップゼリー ゼリー	
		＜一日合計＞ エネルギー : 503 kcal 脂 質 : 15.1 g たんぱく質 : 18.5 g 塩 分 : 1.0 g カルシウム : 297 mg	617 kcal 26.1 g 23.9 g 2.4 g 356 mg	525 kcal 16.5 g 25.3 g 1.6 g 307 mg	554 kcal 18.4 g 19.8 g 0.4 g 377 mg	455 kcal 14.3 g 21.4 g 1.7 g 307 mg	552 kcal 21.6 g 26.6 g 1.9 g 331 mg	462 kcal 17.9 g 17.2 g 0.9 g 302 mg	
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 せんべい 塩せんべい 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 卵サンド 食パン 鶏卵 マヨネーズ	牛乳 普通牛乳 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	牛乳おやつ 普通牛乳 大学芋 さつまいも 車糖 水 水あめ こいくちしょうゆ ごま 調味油 車糖	牛乳おやつ 普通牛乳 フルーツゼリー 寒天 車糖 もも缶詰 パインアップル缶詰 みかん缶詰 せんべい 塩せんべい	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	牛乳おやつ 普通牛乳 カステラ カステラ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	
		＜一日合計＞ エネルギー : 503 kcal 脂 質 : 15.1 g たんぱく質 : 18.5 g 塩 分 : 1.0 g カルシウム : 297 mg	617 kcal 26.1 g 23.9 g 2.4 g 356 mg	525 kcal 16.5 g 25.3 g 1.6 g 307 mg	554 kcal 18.4 g 19.8 g 0.4 g 377 mg	455 kcal 14.3 g 21.4 g 1.7 g 307 mg	552 kcal 21.6 g 26.6 g 1.9 g 331 mg	462 kcal 17.9 g 17.2 g 0.9 g 302 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3年 10月

[未満児]

	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	23(土)	25(月)
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	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	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 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し
	テキンンドリア 米 米粒麦 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 マーガリン 食塩 こしょう コンソメ ケチャップ グリーンピース ピザチーズ 普通牛乳 薄力粉 マーガリン	麦ご飯 米 米粒麦 中華風ローストチキン 鶏もも たまねぎ マーガリン にんにくおろし 本みりん ごま油 こいくちしょうゆ	わかめうどん うどん 天かす カットわかめ 葉ねぎ こいくちしょうゆ しょうが 食塩 竹輪の天ぷら 生竹輪 プレミックス粉 調合油	麦ご飯 米 米粒麦 さわらの照り焼き さわら こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 がんも煮 かんもどき 大根 生しいたけ にんじん こいくちしょうゆ みりん さやいんげん	★ 10月 誕生会 ★ 若菜ご飯 米 米粒麦 たまねぎ 葉だいこん さつまいものコロケ 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	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 野菜スープ じゃがいも にんじん たまねぎ 皮つきウインナー コンソメ カップゼリー ゼリー	麻婆丼 米 米粒麦 ソフ豆腐 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
星食	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 桃のヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト	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 添え野菜 トマト	旬のフルーツ ..	なめこ汁 なめこ ソフ豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし 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 ロースハム たまねぎ マヨネーズ 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 ハロウィンデザート パパロア	中華スープ チンゲンサイ エリンギ りよくとうもろやし 鶏がらスープ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ 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	
	牛乳おやつ 普通牛乳 じゃこトースト 食パン しらす干し マヨネーズ あおのり ごま	牛乳おやつ 普通牛乳 焼きそば(おやつ) 蒸し中華めん 調合油 豚ばら にんじん たまねぎ キャベツ 青ピーマン 食塩 こしょう 焼きそばソース あおのり	麦茶 麦茶 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 おやついりこ かえりちりめん	牛乳おやつ 普通牛乳 ハンせんべい フランスパン マヨネーズ パルメザンチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 パンケーキ パンアップル缶詰 薄力粉 ベーキングパウダー 車糖 鶏卵 マーガリン	牛乳おやつ 普通牛乳 せんべい 塩せんべい 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 じゃがいも餅 かたくり粉 食塩 マーガリン こいくちしょうゆ
成分値	<一日合計> エネルギー : 605 kcal 脂 質 : 28.2 g たんぱく質 : 22.2 g 塩 分 : 2.2 g カルシウム : 444 mg	567 kcal 24.2 g 24.1 g 1.7 g 282 mg	490 kcal 9.5 g 13.9 g 1.6 g 164 mg	530 kcal 18.8 g 23.5 g 1.9 g 342 mg	675 kcal 29.8 g 19.7 g 1.0 g 351 mg	484 kcal 14.1 g 15.8 g 1.2 g 288 mg	468 kcal 17.0 g 18.9 g 1.2 g 370 mg
	26(火)	27(水)	28(木)	29(金)	30(土)		
9時	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 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	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 炭酸せんべい 炭酸せんべい		
	麦ご飯 米 米粒麦 さばの味噌煮 まさば こいくちしょうゆ 車糖 本みりん 清酒 赤だしみそ 淡色辛みそ しょうが 肉じゃが(副菜) 牛もも じゃがいも たまねぎ にんじん しらたき さやいんげん こいくちしょうゆ 車糖 本みりん けんちん汁 鶏もも さといも にんじん ごぼう 油揚げ 葉ねぎ 混合だし うすくちしょうゆ 食塩 旬のフルーツ ..	麦ご飯 米 米粒麦 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 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 本みりん すまし汁 ソフ豆腐 えのきたけ カットわかめ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 混合だし うすくちしょうゆ 葉ねぎ	★ 自衛消防訓練 ★ カレーライス 米 米粒麦 牛もも 調合油 たまねぎ じゃがいも にんじん グリーンピース カレールーウ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう にんにくおろし コンソメ ヨーグルト 1パック(小) ヨーグルト	麦ご飯 米 米粒麦 真砂揚げ ソフ豆腐 鶏ひき肉 しばえび にんじん 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 キャブと胡瓜とわかめの酢の物 キャベツ きゅうり カットわかめ 穀物酢 食塩 車糖 みそ汁 西洋かぼちゃ たまねぎ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし 葉ねぎ プチゼリー ゼリー	焼きビーフン 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 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 カップゼリー ゼリー		
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 人参のカップケーキ にんじん 薄力粉 鶏卵 グラニュー糖 マーガリン 薄力粉 アーモンド ベーキングパウダー マーガリン バニラオイル	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	麦茶 麦茶 黒ごま団子 白玉粉 車糖 こいくちしょうゆ 車糖 黒ごま	牛乳おやつ 普通牛乳 ポップコーン どうもろこし 調合油 食塩 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 ビスコ ビスケット キャンデーチーズ キャンデーチーズ		
	<一日合計> エネルギー : 657 kcal 脂 質 : 26.6 g たんぱく質 : 26.2 g 塩 分 : 2.1 g カルシウム : 310 mg	507 kcal 19.3 g 19.3 g 2.0 g 321 mg	495 kcal 14.4 g 16.9 g 1.8 g 265 mg	447 kcal 15.4 g 16.8 g 1.8 g 316 mg	444 kcal 20.3 g 14.5 g 0.8 g 297 mg		

*都合により献立を変更することがあります。