



# 10月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。

※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち		1	2	3	4	5
未満児朝おやつ		牛乳・バナナ	牛乳・せんべい	牛乳・オレンジ	牛乳・りんご	牛乳・ポーロ
昼食		もちぎびごはん 肉団子と野菜のスープ みそドレッシングサラダ	麦ごはん 豆腐のハンバーグ キャベツのソテー コーンスープ	雑穀ごはん 魚の照り焼き きゅうりのごま酢和え かまぼこの清汁	ロールパン じゃが芋とひき肉の味噌焼き 人参コールスロー風 コンソメスープ	<b>*0.12歳児*</b> 【朝おやつ】 牛乳・ポーロ 【昼食】 みそうどん・ヨーグルト 【3時のおやつ】 おやつパン・牛乳
3時のおやつ		ドーナツ 豆乳・いりこ	いちごミルク蒸しパン 牛乳・いりこ	キャロットケーキ 牛乳・いりこ	レーズンクッキー 牛乳・いりこ	以上児運動会
摂取カロリー		498・510kcal	502・552kcal	488・532kcal	521・560kcal	
ひとくちメモ	<b>みそドレッシングサラダ</b> ・・・みそをベースに酢や砂糖、油のドレッシングで作ったサラダです。野菜をよく噛み味わって食べてください。					
日にち	7	8	9	10	11	12
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ポーロ	牛乳・りんご	牛乳・ウエハース
昼食	もちぎびごはん 鮭とほうれん草の炊き込み 豆腐の刈り込みスープ	麦ごはん 牛肉とごぼうのみそマヨ炒め 切干大根の中華風サラダ	雑穀ごはん スペイン風オムレツ 大根サラダ	もちぎびごはん 白身魚の豆腐クリーム焼き 塩昆布炒め	麦ごはん チキンフライ レタス	スパゲティ・カレーソース バナナ
3時のおやつ	白桃ゼリー・クラッカー 牛乳・いりこ	ナポリタン 豆乳・いりこ	ココア蒸しパン 牛乳・いりこ	なし・クッキー 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	539・541kcal	541・561kcal	496・538kcal	516・551kcal	549・596kcal	498・526kcal
ひとくちメモ	<b>スペイン風オムレツ</b> ・・・ベーコンや玉ねぎ、人参、ピーマンなどたくさんのお具が入った料理です。ケチャップで味付けしているのでそのまま食べてもおいしい料理です。					
日にち	14	15	16	17	18	19
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	牛乳・りんご	牛乳・せんべい	牛乳・ポーロ
昼食	<b>スポーツの日</b>	雑穀ごはん 牛肉とトマトのトマトスープ	もちぎびごはん 豆腐とツナの揚げ団子 ゆでいんげん 洋風みそ汁	<b>★誕生会★</b> 吹き寄せごはん きょうげ ほうれん草のサラダ ころも昆布の清汁 なし	麦ごはん 鳴門煮 鶏肉とココロ野菜の清汁	ジャージャー麺 ヨーグルト
3時のおやつ		りんご蒸しパン 豆乳・いりこ	そばめし 牛乳・いりこ	栗入りどらやき 牛乳・いりこ	シリアルスコーン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー		527・526kcal	578・643kcal	628・690kcal	502・540kcal	482・526kcal
ひとくちメモ		<b>洋風みそ汁</b> ・・・ベーコンやスキムミルクが入っている変わったメニューですが、みそとの相性は抜群です。				
日にち	21	22	23	24	25	26
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	牛乳・りんご	牛乳・ポーロ
昼食	雑穀ごはん 魚のマーマレード焼き 小松菜とちくわの炒め物 麩の清汁	もちぎびごはん 肉じゃが 白菜とパプリカのスープ	麦ごはん 厚揚げとオクラの炒め煮 豚汁	雑穀ごはん 魚のごまみそ焼き 人参としめじの甘辛炒め のっぺい汁	もちぎびごはん ポークチャップ 粉ふき芋 けんちん菜のスープ	きのこのスープスパゲティ バナナ
3時のおやつ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	フルーツヨーグルト 豆乳・いりこ	チーズボール 牛乳・いりこ	シュガートースト 牛乳・いりこ	かぼちゃと豆腐の米粉ケーキ 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	539・543kcal	502・513kcal	566・624kcal	491・535kcal	528・569kcal	543・579kcal
ひとくちメモ	<b>シュガートースト</b> ・・・食パンにマーガリンを塗って、上から砂糖をのせて焼いたメニューです。簡単ですのでぜひ、家のおやつにいかがですか。					
日にち	28	29	30	31		
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ポーロ		
昼食	麦ごはん 魚の磯辺揚げ ほうれん草とツナの和え物 さつま芋のみそ汁	雑穀ごはん 鶏肉と里芋のうま煮 小松菜と豆腐の清汁	もちぎびごはん チリコンカン キャベツとコーンの豆乳スープ	麦ごはん かぼちゃのクリームシチュー りんごのフレンチサラダ		
3時のおやつ	きな粉よせ・せんべい 牛乳・いりこ	あんまん 豆乳・いりこ	スイートポテト 牛乳・いりこ	ハロウィンマフィン 牛乳・いりこ		
摂取カロリー	548・618kcal	503・513kcal	534・585kcal	577・619kcal		
ひとくちメモ	<b>ハロウィンマフィン</b> ・・・今年のハロウィンのおやつはマーブル生地のマフィンの上におばけのチップスがのったものを予定しています。楽しみにしてください。					