

10月 献立表

日	曜日	献立名	食べ物の働き			エネルギー (kcal)	長時間保育補食	エネルギー (kcal)
			赤色の食べ物 血や肉になる	黄色の食べ物 熱や力になる	緑色の食べ物 体の調子を整える			
1	火	ごはん・さんまの生姜煮 カリカリじゃこサラダ・さつま汁・オレンジゼリー	さんま さつま揚げ 豆腐 ゼラチン じゃこ	米 砂糖 さといも ごまごま油	にんじん ごまつな しょうがねぎ キャベツ きゅうり 椎茸 だいこん オレンジジュース	356	きな粉クリームサンド牛乳	124
2	水	〈おやつ〉 ごま団子		白玉 砂糖 片栗粉 ごま		125		
		わかめごはん・とり天・じゃがいものシャキシャキ和え みそ汁・キウイフルーツ	鶏肉 たまご 油揚げ 豆腐 みそわかめ	米 片栗粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖 ごま油 揚げ油	ゆかり にんじん ごまつな にんにく しょうが きゅうり 玉葱 ねぎ かつお	330	焼きそば牛乳	124
3	木	マヨしらすトースト・かぼちゃのサラダ・ 具だくさんトマトスープ・りんごゼリー	豆 鶏肉 大豆 ゼラチン しらす チーズ のり	食パン じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 油	かぼちゃ にんじん トマト パセリ きゅうり 玉葱 にんにく セロリー キャベツ りんごジュース	428	おかかおにぎり牛乳	164
4	金	〈おやつ〉 ハイクトポテト		じゃがいも オリーブ油		59		
		発芽玄米入りごはん・白身魚の野菜あんかけ 野菜の塩昆布和え・かき玉汁・チーズプリン	ホキ 豆腐 たまご ゼラチン 昆布 寒天 牛乳 クリームチーズ	米 玄米 片栗粉 砂糖 揚げ油 ごま油	にんじん さやえんどう チンゲンツァイ だけのご椎茸 もやし きゅうり だいこん えだまめ ブルーベリー	345	オレンジ蒸しケーキ牛乳	159
7	月	ごはん・豆腐のステーキきのこバターソース ポテトと豆のサラダ・せんべい汁・梨	豆腐 大豆 鶏肉	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 南部せんべい 油 パター マヨネーズ	赤ピーマン にんじん ごまつな にんにく しめじ えのきたけ きゅうり 玉葱 ごぼう だいこん ねぎ なし	323	ロッククッキー牛乳	198
8	火	しょうゆラーメン・大根の中華漬け・マンゴーゼリー・牛乳	豚肉 ゼラチン 牛乳 生クリーム	中華めん 砂糖 油 ごま油	にんじん チンゲンツァイ ごまつな しょうが にんにく ねぎ もやし だいこん マンゴージュース	332	ねぎみそおにぎり野菜ジュース	158
9	水	〈おやつ〉 ジョア・ビスケット	ジョア	ビスケット		157		
		栗赤飯・お好み焼き風たまご焼き 和風バターポテト・しょうがスープ・レモンゼリー	いか エビ たまご 削り節 鶏肉 油揚げ 豆腐 青のり	米 もち米 ささげ じゃがいも 片栗粉 くりごま油 パター	にんじん ほうれんそう キャベツ しょうが だいこん 椎茸 ねぎ がぶりん	354	みかん・せんべい牛乳	122
10	木	麦ごはん・かじきのカレースティック揚げ お浸し・なす入り豚汁・ブルー	めかじき 削り節 豚肉 生揚げ みそ ゼラチン 寒天	米 小麦粉 片栗粉 じゃがいも 砂糖 揚げ油 ごま油	ほうれんそう にんじん しょうが もやし しめじ えのきたけ ごぼう だいこん ねぎ レモン	347	ココアトースト牛乳	152
11	金	ごはん・月見つくね・納豆和え・あったか汁・カルピスカン	豆腐 鶏肉 たまご うすら卵 納豆 豚肉 寒天 カルピス	米 パン粉 砂糖 片栗粉 じゃがいも	ほうれんそう にんじん しょうが ねぎ もやし 椎茸 えのきたけ しめじ だいこん	374	マッシュマロサンド牛乳	143
15	火	ごはん・豚ヒレ肉のみそ漬け焼き 肉じゃが・具だくさんスープ・巨峰	みそ 豚肉 豆腐 わかめ	米 砂糖 しらたき じゃがいも	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ しょうが 玉葱 ねぎ 巨峰	309	ソーセイ・シマフィン牛乳	180
16	水	きつねうどん・五目豆ごまサラダ・秋がいっぱい蒸しパン・牛乳	鶏肉 かまぼこ 油揚げ 枝豆 大豆 ひよこまめ たまご 牛乳 生クリーム	うどん 砂糖 小麦粉 さつまいも 油 ごまバター	にんじん ごまつな ごぼう だいこん 椎茸 ねぎ きゅうり キャベツ りんご 干しぶどう	488	カレーピラフ野菜ジュース	158
17	木	中華丼・パンサンスー・中華コーンスープ・やわらか杏仁豆腐	豚肉 エビ いか うすら卵 豆腐 たまご ゼラチン 寒天 牛乳	米 砂糖 片栗粉 はるさめ じゃがいも 油 ごま油 ごま	にんじん ごまつな 万能ねぎ しょうが にんにく だけのご椎茸 はくさい キャベツ きゅうり クリームコーン	416	シリアルバー牛乳	136
18	金	まごわやさしい給食 さつまいもごはん・太刀魚のフライ・わかめサラダ きのこのみそ汁・ゆずゼリー	たちうお たまご 豚肉 豆腐 油揚げ みそ ゼラチン わかめ	米 さつまいも 小麦粉 パン粉 砂糖 さといも ごま 揚げ油 ごま油	にんじん ごまつな きゅうり れんこん もやし にんにく しょうが ねぎ なめこ レモン ゆずジャム	456	みたらし団子牛乳	144
21	月	10月のさかな さけ さけのクリームスパゲティ・バジルサラダ・りんご・牛乳	ベーコン さけ エビ 牛乳 生クリーム	スパゲティ 小麦粉 砂糖 油 パター	ブロッコリー にんじん 玉葱 マッシュルーム だいこん きゅうり りんご	420	五平餅野菜ジュース	175
23	水	〈おやつ〉 チーズパン		チーズパン		104		
		発芽玄米入りごはん・揚げだし豆腐 小松菜のお浸し・じゃが芋のみそ汁・かいじ	豆腐 油揚げ 削り節 豚肉 みそわかめ	米 玄米 片栗粉 砂糖 じゃがいも 揚げ油	にんじん ごまつな えのきたけ しめじ もやし ねぎ 甲斐路	361	オレンジケーキ牛乳	175
24	木	10月のさかな さば ごはん・さばのみそチーズ焼き・里芋のそぼろ煮 豆腐のあんかけ汁・ピーチゼリー	さば みそ 豚肉 豆腐 ゼラチン チーズ 寒天	米 砂糖 さといも 片栗粉 砂糖 油	にんじん さやいんげん しょうが 玉葱 椎茸 もやし ねぎ ももジュース	355	ボンデケーキ牛乳	122
25	金	牛丼・押し麦のサラダ・すまし汁・フルーツヨーグルト	牛肉 ヨーグルト	米 砂糖 しらたき 麦油	にんじん さやえんどう 赤ピーマン 玉葱 椎茸 きゅうり コーン ミックスフルーツ	476	チョコチップパン牛乳	142
28	月	ごはん・鶏肉の塩麹焼き・切り干し大根のサラダ けんちん汁・アセロラゼリー	鶏肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 ゼラチン	米 塩麹 砂糖 じゃがいも こんにゃく 油 ごま油	にんじん さやえんどう 切り干しだいこん ごぼう だいこん ねぎ アセロラジュース	359	スイスロール牛乳	106
29	火	大豆じゃこごはん・竹輪のチーズ揚げ・おかか和え 大根のみそ汁・抹茶ミルクゼリー	大豆 竹輪 たまご 削り節 油揚げ みそ ゼラチン じゃこ チーズ 青のり 寒天 牛乳	米 小麦粉 じゃがいも 砂糖 黒砂糖 片栗粉 ごま揚げ油	ごまつな にんじん もやし だいこん ねぎ	386	ガーリックトースト牛乳	157
30	水	〈おやつ〉 二色サンド		食パン	いちごジャム ブルーベリージャム	85		
		ごはん・鯖のごまだれかけ・じゃが芋のきんぴら 青菜と豆腐のスープ・小豆ぜんざい	さわら みそ 大豆 豆腐 小豆	米 砂糖 片栗粉 じゃがいも 白玉もち 砂糖 ごま油 ごま	にんじん さやいんげん チンゲンツァイ しょうが ねぎ ごぼう 椎茸	400	焼き芋牛乳	119
31	木	ブドウパン・じゃが芋とりんごのグラタン スティック野菜・ベーコンスープ・柿	鶏肉 ベーコン サワークリーム 牛乳 生クリーム チーズ	ぶどうパン 小麦粉 じゃがいも 油 パター	にんじん ブロッコリー ごまつな ねぎ りんご だいこん きゅうり 玉葱 キャベツ かき	336	かぼちゃプリン牛乳	118

※エネルギーは4歳児の量を基準に算出しております。
栄養士 大久保博美

10月になり、季節は秋になりました。「読書の秋」「運動の秋」「食欲の秋」からたくさんのお見舞いが見つけられる季節にしたいですね。給食室からは、「食欲の秋」をより感じてもらえるように、旬の食材を取り入れた献立がたくさん登場します。たくさん食べてくださいね。暑さもなくなり日中は過ごしやすですが、夜は肌寒さも感じます。気温に適した服装をして風邪をひかないように注意しましょう。

