

# 10月の献立表

日	曜日	10時の おやつ	献立		3時の おやつ	エネルギー kcal	蛋白 g	脂肪 g	主な食材
2	月	なし	豚肉のしょうが焼き 春雨中華サラダ	ソーセージスープ ピーマン炒め煮	牛乳 きつねおにぎり	484 591	18.1 22.9	14.9 18.8	豚肉 玉葱 ジャガ芋 もやし キャベツ 人参 春雨
3	火	ゼリー	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草磯和え	五目きんぴら	麦茶 豆腐ドーナツ	484 561	18.5 22.0	18.4 23.0	鶏肉 葱 ごぼう 人参 豚肉 ほうれん草 もやし 豆腐
4	水	バナナ	鮭のあけぼの焼き め 豆腐と玉ねぎわかめの味噌汁	春雨と大根の中華炒 め みかん	牛乳 焼きそば	497 573	22.8 27.9	14.3 18.0	鮭 人参 春雨 大根 なら 豚挽肉 豆腐 玉葱 わかめ キャベツ
5	木	ヨーグルト	豆腐ハンバーグ 塩もみ	野菜炒め	牛乳 マカロニ安倍川	487 582	21.4 25.1	13.4 17.2	豚挽肉 豆腐 卵 玉葱 もやし 人参 ピーマン かぶ 胡瓜
6	金	麦茶 ウエハース	玄米ごはん 肉じゃが煮	厚焼き卵 わかめサラダ	牛乳 小魚はんせん	494 581	19.4 23.9	20.0 23.6	卵 ジャガ芋 人参 玉葱 しめじ 豚肉 わかめ 胡瓜 しらす
7	土	チーズ	コッペパン バナナ	牛乳	麦茶 ほうれん草ドーナツ	653 732	15.8 15.1	32.0 34.1	チーズ ぱん 牛乳 バナナ ほうれん草 どうなつ
9	月		スポーツの日						
10	火	なし	麦ごはん ゆで卵	カレー ツナサラダ	牛乳 オレンジスコーン	579 700	18.3 22.9	25.5 32.0	豚肉 ジャガ芋 人参 玉葱 卵 ツナ 胡瓜 牛乳
11	水	麦茶 かぼちゃポーロ	めかじきのピザ風 五目ひじき煮	こまつなの土佐あえ	牛乳 ふかし芋	455 545	20.3 25.1	14.7 15.8	かじき 玉葱 ピーマン 小松菜 もやし 人参 ひじき 油揚げ
12	木	バナナ	鶏肉の照焼 キャベツと胡瓜の塩もみ	いり豆腐	牛乳 食べる小魚 オレンジゼリー	510 583	26.4 31.9	18.8 23.5	鶏肉 豆腐 豚挽肉 ジャガ芋 卵 人参 キャベツ 胡瓜 牛乳
13	金	麦茶 たまごポーロ	玄米ごはん ひじきの中華あえ	ツナ入り厚焼き卵 生揚げごま煮	ヨーグルトあえ	454 550	18.3 23.3	15.4 19.6	人参 玉葱 ツナ 卵 ひじき 小松菜 キャベツ しらす
14	土	麦茶 せんべい	スパゲッティ 小松菜と人参のお浸し	牛乳	麦茶 おさかなサブレ	335 347	9.8 11.7	12.1 12.3	人参 玉葱 ピーマン コーン 牛乳 小松菜 おさかなサブレ
16	月	りんご	豚肉のみそ焼き マカロニフレンチサラダ	生揚げ甘辛煮	牛乳 スイートポテト	477 574	21.0 26.9	14.0 17.6	人参 豚肉 ほうれん草 生揚げ 胡瓜 コーン さつまいも 卵
17	火	麦茶 野菜ウエハース	豆腐ナゲット 塩かぼちゃ	五彩サラダ	牛乳 和風スパゲティ	490 589	17.2 21.4	16.2 19.0	豆腐 おから 鶏挽肉 玉葱 人参 卵 竹輪 胡瓜 かぼちゃ
18	水	チーズ	鮭のコーンクリーム焼き ブロッコリーのごま酢和え	切干大根煮付け	牛乳 ブルーネ蒸しパン	476 552	24.8 28.1	14.0 14.1	鮭 切干大根 しらたき 油揚げ 人参 ブロッコリー ツナ 牛乳
19	木	ヨーグルト	玄米ごはん 鶏肉の変わり焼き ほうれん草とコーンのソテー	根菜スープ みかん	牛乳 きなこぼう	485 560	22.6 25.7	16.8 20.7	鶏肉 かぶ 小松菜 れんこん ごぼう 人参 豚挽肉 コーン
20	金	みかん	麦ごはん ゆで卵	チキンカレー 春雨サラダ	牛乳 お好み焼き	547 653	19.4 24.0	17.5 22.0	鶏肉 人参 玉葱 かぼちゃ 卵 胡瓜 春雨 キャベツ 長芋 豚肉
21	土	麦茶 ブルーネ	コッペパン みかん	たまごスープ	牛乳 せんべい	605 684	13.8 15.3	26.2 31.4	ブルーネ ぱん みかん 牛乳 せんべい
23	月	バナナ	ポークケチャップ きゅうりのサラダ	野菜スープ みかん	ヨーグルト カルデツサブレ	462 498	17.8 20.5	11.3 13.6	豚肉 玉葱 ピーマン ジャガ芋 人参 鶏挽肉 胡瓜 もやし
24	火	ヨーグルト	鮭の西京焼き さつまいもの茶巾	切り干し大根のナムル	牛乳 コーンフレーク レーズン	485 578	19.9 23.2	9.6 11.9	鮭 切干大根 ほうれん草 人参 さつまいも 牛乳 レーズン
25	水	麦茶 ブルーネ	きのこハンバーグ ほうれん草と高野豆腐の和え物	わかめキャベツサラ ダ	麦茶 おにぎり	530 590	19.2 23.0	15.4 18.8	豚挽肉 玉葱 卵 しめじ えのき ほうれん草 わかめ 胡瓜
26	木	みかん	麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル	鶏肉の天ぷら	牛乳 ジャムバターサンド	528 670	24.0 30.3	20.6 25.5	豚挽肉 なら 豆腐 ササミ 青梗菜 油揚げ もやし 牛乳
27	金	ゼリー	めかじきの煮魚 小松菜磯和え	けんちん汁 みかん	牛乳 うさぎクッキー	454 524	20.6 24.7	13.3 16.7	かじき 豆腐 里芋 人参 ごぼう 大根 葱 小松菜 卵
28	土	麦茶 ビスケット	ソーセージカレー きゅうりスティック	ゆで卵	牛乳 ゴフレット	414 440	12.9 14.8	14.6 13.9	魚肉ソーセージ ジャガ芋 人参 玉葱 卵 胡瓜 牛乳
30	月	麦茶 クラッカー	豚肉のカレーソテー 紅白煮	マカロニサラダ	牛乳 ごまごま豆腐パン	534 618	19.9 24.2	20.2 22.5	豚肉 玉葱 胡瓜 人参 卵 ジャガ芋 牛乳 豆腐
31	火	麦茶 ブルーネ	もみじごはん 鶏肉のからあげ 豆腐とじゃが芋と長葱のみそ汁	ブロッコリーサラダ みかん	麦茶 フルーツサンド	542 639	19.4 23.8	22.7 28.6	人参 鶏肉 ブロッコリー 卵 ジャガ芋 豆腐 葱 麩 小松菜