

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
1	水	麦茶 ブルーネ	ホキのマリネ がんもどき煮 ふとわかめのすまし汁 みかん	牛乳 黒パン	502 596	19.8 24.5	15.9 20.0	ほき 玉葱 ビーマン 人参 胡瓜 お麩 わかめ がんもどき
2	木	チーズ	豚肉のケチャップ炒め かぼちゃのごま煮 こまつなの土佐あえ	ヨーグルトあえ	424 488	16.0 16.8	13.8 13.2	豚肉 玉葱 しめじ 小松菜 もやし 人参 かぼちゃ
3	金	ヨーグルト	ミートオムレツ 五彩サラダ いり鶏	牛乳 ハートパイ	511 583	19.0 21.7	23.4 27.1	卵 豚挽肉 玉葱 鶏肉 人参 ごぼう キャベツ 竹輪 胡瓜
4	土	麦茶 ウエハース	付け合わせパン ソーセージ 牛乳	麦茶 ミルクラスク	304 338	10.8 12.4	13.5 15.1	ウエハース 食パン 牛乳 ソーセージ ラスク
6	月	麦茶 たまごボーロ	鮭の塩焼き ビーマン炒め煮 けんちん汁 なし	牛乳 月見大学もち	460 556	17.9 22.6	12.8 16.0	鮭 豆腐 里芋 人参 ごぼう 大根 葱 ビーマン さつまいも
7	火	麦茶 クラッカー	麦ごはん ゆで卵 ハヤシ わかめキャベツサラダ	牛乳 おこし	475 546	15.8 19.5	16.3 18.6	豚肉 玉葱 じゃが芋 卵 わかめ キャベツ 胡瓜
8	水	バナナ	豆腐のふんわり揚げ ほうれんそう浸し 大根そぼろ煮	ヨーグルト	393 425	14.7 17.1	10.4 12.8	豆腐 鶏挽肉 ひじき玉葱 ごぼ う 人参 卵 大根 豚挽肉
9	木	麦茶 かぼちゃボーロ	鶏肉の変わり焼き 春雨中華サラダ 生揚げのみそ炒め	麦茶 ひじきおにぎり	463 556	17.3 21.7	14.5 15.5	鶏肉 生揚げ ビーマン 春雨 人参 もやし ひじき
10	金	りんご	肉団子甘辛煮 ツナと胡瓜の和え物 野菜炒め	牛乳 コーンフレー ク レーズン	497 597	16.0 20.9	14.8 18.6	豚挽肉 人参 玉葱 卵 キャベツ もやし ビーマン ツナ 胡瓜
11	土	麦茶 ブルーネ	ツナのスパゲッティ みかん ブロッコリーごまあえ	牛乳 お魚せんべい	333 371	12.1 14.7	9.8 12.4	スパゲッティ 人参 玉葱 ビーマン ツナ ブロッコリー
13	月		スポーツの日					
14	火	チーズ	麻婆豆腐 パンサンズー のり塩ポテト	牛乳 バナナケーキ	568 675	21.6 24.1	23.2 25.0	豚挽肉 なら 豆腐 じゃが芋 春雨 ササミ 胡瓜
15	水	ゼリー	あじの香味焼 かぼちゃの煮付け 切干だいこんサラダ	牛乳 チーズクッキー	472 559	17.5 21.2	15.5 19.4	あじ 葱 切干大根 胡瓜 人参 かぼちゃ
16	木	ヨーグルト	きのこハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー マカロニサラダ	牛乳 ポップコーン	550 661	21.5 25.2	24.4 30.6	豚挽肉 玉葱 卵 しめじ えのき 胡瓜 人参 ほうれん草 コーン
17	金	麦茶 クラッカー	発芽玄米ごはん 豆腐のすまし汁 鶏肉のみそ焼き 切り昆布とちくわの煮物 みかん	牛乳 かぼちゃ入り蒸しパン	467 554	20.2 25.2	14.2 16.4	鶏肉 豆腐 人参 葱 刻み昆布 竹輪 ビーマン みかん かぼ ちゃ
18	土	麦茶 ブルーネ	付け合わせパン ソーセージ 牛乳	麦茶 ごませんべい	380 399	12.5 13.3	15.7 17.8	ブルーネ 食パン 牛乳 ソーセージ せんべい
20	月	麦茶 ビスケット	豚肉のみそ焼き キャベツのサラダ 五目豆	牛乳 芋ようかん	424 521	20.4 27.9	13.5 15.9	人参 豚肉 ほうれん草 胡瓜 高野豆腐 キャベツ さつまいも
21	火	りんご	鶏肉のさっぱり煮 ほうれん草磯和え パンプキンサラダ	牛乳 ごまごま豆腐パン	485 590	19.1 24.8	18.2 23.2	鶏肉 葱 かぼちゃ じゃが芋 玉葱 胡瓜 卵 ほうれん草
22	水	ヨーグルト	鮭のもみじ焼き かぶの塩もみ 春雨汁 バナナ	牛乳 二色せんべい	413 479	20.3 23.5	12.5 15.5	鮭 人参 玉葱 豚挽肉 じゃが芋 春雨 卵 かぶ 胡瓜 バナナ
23	木	チーズ	コロッケ トマト酢の物 切干大根煮付け	食べる小魚 みかん	439 503	17.7 18.2	14.7 14.4	じゃが芋 豚挽肉 人参 玉葱 卵 切干大根 油揚げ トマト 胡瓜
24	金	麦茶 たまごボーロ	厚焼き卵 きゅうりの中華和え 昆布とツナのきんぴら	麦茶 クリームスパゲティ	385 456	13.3 16.1	11.4 14.3	卵 刻み昆布 れんこん 人参 ほうれん草 胡瓜 もやし 玉葱
25	土	麦茶 野菜ウエハース	コッペパン バナナ たまごスープ	牛乳 花せんべい	592 702	12.6 15.3	26.2 31.2	野菜ウエハース パン バナナ 牛乳 せんべい
27	月	麦茶 ビスケット	ブルコギ風 塩かぼちゃ 春雨の酢の物	麦茶 おにぎり	486 533	13.1 15.5	13.1 13.0	豚肉 なら 人参 玉葱 春雨 胡瓜 もやし かぼちゃ
28	火	麦茶 せんべい	麦ごはん ゆで卵 カレー わかめサラダ	牛乳 オレンジスコーン	553 668	17.1 21.3	21.5 26.4	豚肉 じゃが芋 人参 玉葱 卵 わかめ キャベツ 胡瓜 しらす
29	水	ゼリー	めかじきの煮魚 キャベツとちくわの浸し 五目きんぴら	牛乳 野菜サンド	435 514	18.8 23.0	13.7 17.1	かじき ごぼう 人参 キャベツ 竹輪 胡瓜 こんにやく
30	木	麦茶 ブルーネ	和風ハンバーグ ブロッコリー浸し スパゲティソテー	牛乳 きなこぼう	492 563	21.3 25.8	14.1 17.1	豚挽肉 豆腐 高野豆腐 ひじき 卵 玉葱 ビーマン 人参
31	金	麦茶 ウエハース	ソースカツ丼 大根と胡瓜の塩もみ 豆腐とわかめの味噌汁 みかん	麦茶 かぼちゃケーキ	471 561	16.1 20.1	19.7 23.3	豚ヒレ 卵 キャベツ 人参 豆腐 わかめ 葱 大根 胡瓜 かぼちゃ

※ 図では、発達段階に応じた給食の提供を行っています。