



～10月の献立ポイント紹介～

この季節においしくなる芋やきのこを取り入れました♪



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	補食
27 月	ごはん みそ汁 豆腐バーグみそあんかけ 肉じゃが ブロッコリーのナムル フルーツ	クロックムッシュ風 牛乳	油揚げ・甘みそ・木綿豆腐・ぶたひき肉・ぶたかた・プロセスチーズ・ベーコン・普通牛乳	精白米・薄力粉・じゃがいも・なたね油・砂糖・いりごま・ごま油・食パン・無塩バター	たまねぎ・だいこん・えのき・ごぼう・赤ピーマン・青ピーマン・にんじん・しめじ・れんこん・ブロッコリー・キャベツ・もやし・コーン缶	コーンスープ 麦茶
14・ 28 火	ごはん みそ汁 たらものムニエル～トマトソース～ しらたきと人参の炒め物 きゃべつの塩昆布和え フルーツ	14日 がっばらもち 麦茶 28日 ゼリーフライ 麦茶	油揚げ・甘みそ・ぎんだら・削り節・水・おから	精白米・薄力粉・調合油・しらたき・なたね油・ご飯・黒砂糖・いりごま・じゃがいも	たまねぎ・だいこん・えのき・なす・にんじん・コーン缶・いんげん・れんこん・キャベツ・もやし・ほうれんそう・塩昆布	大根の煮物 麦茶
1・ 15・ 29 水	ごはん みそ汁 鶏肉の青のり焼き さつまいもの甘煮 鮭と野菜のチャンプルー フルーツ	1・29日 ｽﾏｲﾙﾌﾞﾛｯｸﾞ 牛乳 15日 米粉バナナケーキ 牛乳	油揚げ・甘みそ・若鶏もも皮なし・焼きさけ・木綿豆腐・削り節・脱脂粉乳・卵白・普通牛乳	精白米・パン粉・さつまいも・三温糖・なたね油・ごま油・薄力粉・無塩バター・ショートニング	たまねぎ・だいこん・えのき・ごぼう・あおのり・いんげん・赤ピーマン・しめじ・もやし・キャベツ・ブロッコリー	じゃこごはん 麦茶
2・ 16・ 30 木	わかめうどん さわらのマヨドレ焼き にんじんしりしり フルーツ	鶏ごぼうごはん 麦茶	油揚げ・若鶏もも皮なし・さわか・まぐろ水煮缶詰	うどん・うどん・なたね油・ごま油・精白米	だいこん・えのき・しめじ・にんじん・たまねぎ・わかめ・もやし・コーン缶・にら・ごぼう	オニオンスープ 麦茶
17・ 31 金	ごはん みそ汁 豚肉のみそ焼き 大豆のトマト煮 きのこのソテー フルーツ	タルトタタン風 牛乳	油揚げ・甘みそ・ぶたもも(皮脂無)・大豆・削り節	精白米・すりごま・調合油・無塩バター・ホットケーキミックス・砂糖	たまねぎ・にんじん・ごぼう・しめじ・ブロッコリー・ホールトマト・かぶ・えのき・キャベツ・エリンギ	鮭ごはん 麦茶
4・ 18 土	ハタロー もやしのスープ 鮭の香草焼き スパゲッティサラダ フルーツ	こぶきいも 麦茶	ベーコン・さけ・まぐろ油漬缶詰	ロールパン・マカロニ・スパゲティ・じゃがいも	もやし・だいこん・たまねぎ・えのき・にんじん・コーン缶・きゅうり・ミニトマト・あおのり	おにぎり 麦茶
6・ 20 月	ごはん みそ汁 鮭の磯辺焼き 切干大根のスタミナ炒め わかめとハムのサラダ フルーツ	メロンクロワッサン 牛乳	甘みそ・油揚げ・さけ・ぶたひき肉・まぐろ水煮缶詰・鶏卵・普通牛乳	精白米・なたね油・砂糖・ごま油・三温糖・クロワッサン・無塩バター・薄力粉	たまねぎ・かぶ・なす・えのき・焼きのり・切干しだいこん・にんじん・しめじ・れんこん・にら・わかめ・キャベツ・もやし	大学かぼちゃ 麦茶
7・ 21 火	かみなりごはん みそ汁 筑前煮 さつまいものきんぴら フルーツ	コーンポテト包み 牛乳	木綿豆腐・油揚げ・甘みそ・若鶏もも皮なし・普通牛乳	精白米・なたね油・ごま油・三温糖・板こんにゃく・さつまいも・糸こんにゃく・調合油・じゃがいも・ぎょうざの皮	ひじき・にんじん・青ピーマン・赤ピーマン・にら・しめじ・たまねぎ・だいこん・えのき・ごぼう・れんこん・ブロッコリー・いんげん・コーン缶	塩昆布ごはん 麦茶
8・ 22 水	和風きのこスパゲティ 中華スープ 厚揚げとウィンナーの煮物 野菜のきなこ和え フルーツ	チキンピラフ 麦茶	ぶたひき肉・ベーコン・生揚げ・ウィンナーソーセージ・しらす干し・鶏もも(皮なし)	マカロニ・スパゲティ・なたね油・三温糖・片栗粉・ごま油・精白米	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・しめじ・えのき・エリンギ・かぶ・ブロッコリー・キャベツ・もやし・コーン缶	けんちん汁 麦茶
9・ 23 木	ごはん みそ汁 鶏肉のごま焼き じゃがいものみそ炒め もやしのおかか和え フルーツ	肉まん風 牛乳	油揚げ・甘みそ・若鶏もも皮なし・生しらす・削り節・ぶたひき肉・普通牛乳	精白米・すりごま・いりごま・じゃがいも・なたね油・三温糖・緑豆はるさめ・ごま油・ホットケーキミックス	たまねぎ・だいこん・えのき・ごぼう・いんげん・キャベツ・もやし・にんじん・ほうれんそう・長ねぎ	おでん風 麦茶
10・ 24 金	ごはん みそ汁 かじきのヨーグルト焼き 大根と里芋の煮物 マヨドレサラダ フルーツ	おからココアマフィ 牛乳	甘みそ・油揚げ・めかじき・プレーンヨーグルト・まぐろ水煮缶詰・鶏卵・普通牛乳・おから	精白米・さといも・なたね油・三温糖・薄力粉・無塩バター・砂糖	たまねぎ・かぶ・しめじ・えのき・だいこん・れんこん・にんじん・ブロッコリー・コーン缶・キャベツ・レズン	おかかおにぎり 麦茶
11・ 25 土	ハタロー 大根のスープ 鶏肉の照り焼き ジャーマンポテト フルーツ	ラスク 麦茶	ベーコン・鶏もも(皮なし)・ウィンナーソーセージ・卵白	ロールパン・じゃがいも・調合油・食パン・粉糖	だいこん・たまねぎ・えのき・赤ピーマン・コーン缶・しめじ・いんげん	おにぎり 麦茶
3 金	〈誕生会メニュー〉 キーマカレー キャベツのスープ かぼちゃのマヨチーズ焼き 春雨サラダ フルーツ	ケーキ 牛乳	ぶたひき肉・ベーコン・プロセスチーズ・まぐろ水煮缶詰・鶏卵・生クリーム・普通牛乳	ご飯・なたね油・三温糖・緑豆はるさめ・ごま油・薄力粉・グラニュー糖	たまねぎ・にんじん・ピーマン・ごぼう・しめじ・ブロッコリー・かぶ・えのき・キャベツ・かぼちゃ・赤ピーマン・コーン缶・きゅうり・ミニトマト・オクラ	鮭ごはん 麦茶

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂 肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン A(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミン B2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 相当量
今月の平均 食事摂取量	595	21.1	19.2	205	2.3	246	0.34	0.38	36	6.7	2.0
保育所(園)における 食事摂取基準(※1)	573	21.5	15.8	258	2.0	200	0.31	0.36	18	3.2	2未満

