



～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 プ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・こま 油・食パン・無塩バ ター	たまねぎ・だいこん・えの き・ごぼう・赤ビーマン・青 ビーマン・にんじん・しめ じ・れんこん・プロッコ 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 たらのムニエル～トマト～ しらたきと人参の炒め物 きゅうべつた塩昆布和え フルーツ	14日 がっぱらもち 麦茶 28日 ゼリーフライ 麦茶	油揚げ・甘みそ・ぎん たら・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 だけ・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 鮭と野菜のチャンブルー フルーツ	1・29日 ズッキーニ・スケット 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・赤ビーマン・しめじ・ もやし・キャベツ・プロッコ 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	鶏ごはん 麦茶	油揚げ・若鶏もも皮な し・さわら・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 豚肉のみぞ焼き 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・プロッコリー・ 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	バーロール もやしのスープ 鮭の香草焼き スペゲッティサラダ フルーツ	ごふきいも 麦茶	ベーコン・さけ・まぐ ろ油漬缶詰	ロールパン・マカロ ニ・スペゲッティ・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・切干したいこ 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	コーンボテト包み 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・さつまいも・調合 油・じゃがいも・ぎよ うざの皮	ひじき・にんじん・青ビーマ ン・赤ビーマン・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 厚揚げとウインナーの煮物 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・ウイン ナーソーセージ・しら す干し・鶏もも(皮な し)	マカロニ・スペゲ 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・青ビ ーマン・しめじ・えのき・エリ ンギ・かぶ・プロッコリー・ 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・フレーンヨーグ 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・プロッコリー・ コーン缶・キャベツ・レーズ ン	おかかおにぎり 麦茶
11 ・ 25	土	バーロール 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)・ワインソース 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・赤ビーマン・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・プロッ コリー・かぶ・えのき・キャ ベツ・かぼちゃ・赤ビーマ 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

