

<10月給食予定献立表>

献立の内容は変更になることがあります。

日	曜日	献立名	赤：血や肉になるもの	緑：からだの調子を整えるもの	黄：力や体温となるもの	摂取エネルギー (kcal)	10時おやつ	3時おやつ	
1	火	ごはん 豚玉とじ ソーセージサラダ 豆腐のみそ汁・オレンジ	たまご、豚肉 魚肉ソーセージ とうふ、牛乳	たまねぎ、干しいたけ 万能ねぎ、きゃべつ 赤ピーマン、葉だいこん オレンジ	こめ、糸こんにゃく サラダ油、白砂糖	428 (437)	牛乳	お菓子 麦茶	
2	水	ぶりかけごはん 豆腐とツナのつくね焼き ブロッコリーサラダ もやしのみそ汁・ミニゼリー	木綿豆腐、シーチキン 大豆ミート、牛乳、たまご ロースハム、油揚げ	たまねぎ、トマト ブロッコリー、スイートコーン もやし、ミニゼリー バナナ	こめ、サラダ油 マヨネーズ、白砂糖	486 (509)	牛乳	バナナ 麦茶	
3	木	納豆ごはん ホキの竜田揚げ オクラのなめだけ和え 板のみそ汁・バイン缶	納豆、骨取りホキ 牛乳	かぼちゃ、オクラ にんじん、えのきたけ 万能ねぎ、パイン缶	こめ、サラダ油 白砂糖、板ふ	374 (478)	牛乳	お菓子 麦茶	
4	金	おから入りミートソースパグゼッティ チキンステーキ かき玉スープ 和梨ゼリー	豚ひき肉、おから あぶり焼きチキン たまご、牛乳	たまねぎ、にんじん レタス、ほうれん草 和梨ゼリー	スパゲッティ、サラダ油 白砂糖、さつまいも バター	338 (442)	牛乳	★スイートポテト 麦茶	
5	土	ごはん 鶏じゃが 塩昆布和え こまつなのみそ汁・黄桃缶	鶏肉、ちくわ、塩こんぶ 生揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース はくさい、きゅうり こまつな、黄桃缶	こめ、じゃがいも 糸こんにゃく、サラダ油 白砂糖、ごま油	364 (412)	牛乳	お菓子 麦茶	
7	月	ごはん ホワイトシチュー ドレッシング和え フルーツポンチ	鶏肉、スキムミルク かにかまぼこ 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース ブロッコリー、黄ピーマン フルーツカクテル缶	こめ、じゃがいも サラダ油、白砂糖	415 (484)	牛乳	お菓子 麦茶	
8	火	納豆ごはん オニオンチキン チーズおかか和え 芋煮汁・バイン	納豆、鶏肉、サラダチース しらす干し、油揚げ 牛乳	たまねぎ、トマト こまつな、だいこん にんじん、ごぼう ねぎ、パイン、バナナ	こめ、サラダ油 白砂糖、さつまいも	474 (507)	牛乳	バナナ 麦茶	
9	水	ぶりかけごはん マヨコーン卵焼き 切り昆布の炒め煮 ほうれん草のみそ汁・みかん缶	たまご、牛乳 ピザ用チーズ 切り昆布、さつま揚げ とうふ、マミー	たまねぎ、にんじん レタス、いんげん ほうれん草、みかん缶	こめ、白砂糖 マヨネーズ、サラダ油 糸こんにゃく	419 (475)	マミー	お菓子 麦茶	
10	木	スマイルランチデー							
11	金	炊き込みチャーハン ミックスフライ ツナサラダ わかめスープ・プリン	ヒレカツ、シーチキン わかめ、プリン	たまねぎ、にんじん、ピーマン レタス、ブロッコリー スイートコーン、干しいたけ もやし、やさいジュース	こめ、ごま油 サラダ油 ミニコロック ナチュラルポテト	469 (536)	やさいジュース	★コンソメポテト 麦茶	
12	土	かき玉うどん ミートボール ミニゼリー	たまご、スライスかまぼこ ミートボール、牛乳	こまつな、にんじん 干しいたけ、ねぎ きゃべつ、ミニゼリー	うどん、白砂糖 ごま油	248 (306)	牛乳	お菓子 麦茶	
15	火	ごはん ガバオライス ポテトサラダ チーズ・乳酸菌飲料	豚ひき肉、大豆ミート ロースハム、チーズ 乳酸菌飲料、牛乳	たまねぎ、ミックスピーマン グリーンピース	こめ、ごま油 ポテトサラダ	376 (444)	牛乳	お菓子 麦茶	
16	水	しそひじきごはん サラダステーキ 春雨の卵炒め だいこんのみそ汁・オレンジ	サラダステーキ たまご、カルピス	にんじん、もやし にら、黒きくらげ だいこん、葉だいこん オレンジ、バナナ	こめ、サラダ油 バター、白砂糖 はるさめ、ごま油	352 (394)	カルピス	バナナ 麦茶	
17	木	オムレツサンド ごぼうサラダ ポパイスープ ミニゼリー・幼児牛乳	ミニオムレツ、豚ベーコン 芽ひじき、幼児牛乳	レタス、ごぼうサラダ きゅうり、スイートコーン ほうれん草、にんじん ミニゼリー、ぶどうジュース	背割りパン	325 (394)	ぶどうジュース	お菓子 麦茶	
18	金	ごはん ほっけの和風ムニエル 切干大根の炒め煮 さつまいものみそ汁・黄桃缶	骨取りほっけ、さつま揚げ 高野豆腐、牛乳 スキムミルク、たまご	トマト、切干大根 にんじん、いんげん 黄桃缶	こめ、サラダ油 白砂糖、糸こんにゃく さつまいも ホットケーキ粉	379 (473)	牛乳	★ココア蒸しパン 麦茶	
19	土	ごはん 五目麻婆豆腐 ドレッシング和え 中華風スープ・みかん缶	とうふ、豚ひき肉 かにかまぼこ、たまご 牛乳	たまねぎ、にんじん 干しいたけ、絹さや ブロッコリー、黄ピーマン チンゲン菜、みかん缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油	370 (436)	牛乳	お菓子 麦茶	
21	月	納豆ごはん えびしゅうまい さっぱり和え 豚汁・ミニゼリー	えびしゅうまい スライスかまぼこ 豚肉、とうふ マミー	ブロッコリー、だいこん きゅうり、はくさい、にんじん ごぼう、しめじ、葉だいこん ミニゼリー、りんご	こめ、白砂糖 じゃがいも 糸こんにゃく サラダ油	392 (443)	マミー	りんご 麦茶	
22	火	わかめごはん 赤魚のつけ焼き こまみそ和え なめこのすまし汁・柿	骨取り赤魚、鶏ささみ とうふ、牛乳	かぼちゃ、チンゲン菜 スイートコーン なめこ、万能ねぎ 柿	こめ、サラダ油 白砂糖、白すりごま マヨネーズ	348 (437)	牛乳	お菓子 麦茶	
23	水	ごはん チキンカレー かに風味サラダ フルーツポンチ	鶏肉、スキムミルク かにかまぼこ 牛乳	たまねぎ、にんじん グリーンピース、もやし みずな、フルーツカクテル缶 オレンジ	こめ、じゃがいも サラダ油、ごま油 白砂糖	383 (433)	牛乳	オレンジ 麦茶	
24	木	きのこたっぷりうどん 千草焼き いちごヨーグルト	油揚げ、なると 千草焼き、いちごヨーグルト 牛乳	しめじ、えのきたけ 干しいたけ、ねぎ トマト	うどん、白砂糖 食パン	244 (338)	牛乳	食パン 麦茶	
25	金	鮭フレックごはん おでん グリーンサラダ ミニゼリー・乳酸菌飲料	生揚げ、さつま揚げ 花がんと、タコウィンナー たまご、乳酸菌飲料 カルピス	だいこん、絹さや ブロッコリー、黄ピーマン ミニゼリー、かぼちゃ	こめ、白砂糖 サラダ油、黒いりごま	493 (546)	カルピス	★ごまかまぼちゃ 麦茶	
26	土	ごはん 豆腐の和風クリーム煮 パンパンサラダ わかめのみそ汁・バイン缶	とうふ、鶏肉 スキムミルク 魚肉ソーセージ 牛乳	チンゲン菜、たまねぎ にんじん、しめじ パンパンサラダ きゅうり、パイン缶	こめ、サラダ油 白砂糖	410 (452)	牛乳	お菓子 麦茶	
28	月	ごはん フィッシュフライ ひじきの炒め煮 卵豆腐のすまし汁・みかん缶	角型フィッシュフライ 芽ひじき、さつま揚げ 卵豆腐、牛乳	カリフラワー、にんじん むき枝豆、みずな みかん缶	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 糸こんにゃく	495 (482)	牛乳	お菓子 麦茶	
29	火	ごはん いんげんと鶏ひき肉の卵焼き 筑前煮 ほうれん草の豆乳みそ汁・黄桃缶	鶏ひき肉、たまご ちくわ、高野豆腐 調整豆乳、牛乳	いんげん、レタス、にんじん れんこん、干しいたけ 万能ねぎ、ほうれん草 黄桃缶、オレンジ	こめ、白砂糖 サラダ油、さつまいも	417 (446)	牛乳	オレンジ 麦茶	
30	水	ごはん ピピンパ丼 フライドポテト ミニゼリー・乳酸菌飲料	錦糸卵、豚ひき肉 大豆ミート、乳酸菌飲料 牛乳	もやし、チンゲン菜 にんじん、ミニゼリー バナナ	こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白いりごま ナチュラルポテト	433 (466)	牛乳	バナナ 麦茶	
31	木	ぶりかけごはん ハロウィンハンバーグ ツナサラダ やさいスープ・りんご	かぼちゃ型ハンバーグ ハロウィンかまぼこ シーチキン、豚ベーコン カルピス	ブロッコリー、スイートコーン きゃべつ、マッシュルーム りんご	こめ、サラダ油	336 (393)	カルピス	お菓子 麦茶	

★マークがついているおやつは手作りです。
()は3歳未満児のエネルギー表示となっております。