

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 15 29 火	ごはん 鶏肉と根菜のごまみそ煮 五目豆（15日） 二色変わり漬け 豆腐となめこのみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉/ごぼう なたね油 だいこん にんじん れんこん 干しいたけ 米みそ 砂糖 本みりん しょうゆ ごま/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/豆腐 なめこねぎ 米みそ/ぎょうざの皮 りんご さつまいも 三温糖 レモン なたね油/バナナ/にほし/牛乳	さつま芋りんごパイ いりこ くだもの 牛乳	みそ煮込みうどん くだもの 麦茶
02 30 水	丸パン たまぼてグラタン ブロッコリーマリネ キャロットスープ	丸パン じゃがいも ツナ たまねぎ 卵 しめじ 食塩 なたね油 牛乳 ノンマヨネーズ チーズ/カリフラワー フロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/にんじん たまねぎ バター 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/胚芽米 菜飯の素 じゃこ 焼のり/せんべい/巨峰/麦茶	じゃこ菜飯おにぎり 塩せんべい くだもの 麦茶	おこし くだもの 麦茶
03 17 木	ごはん れんこんまんじゅう 春雨サラダ 若布と人参炒め じゃが芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 れんこん 豆腐 しいたけ にんじん いんげん なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 三温糖 酒 片栗粉 だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/はるさめ もやし きゅうり コーン しょうゆ りんご酢 ごま油 ごま 三温糖/にんじん ねぎ わかめ しょうゆ なたね油 ごま油/じゃがいも たまねぎ 米みそ こまつな/食パン バター いちごジャム/干しぶどう/りんご/牛乳	ジャムサンド レーズン くだもの 牛乳	ぶりかけおにぎり くだもの 麦茶
04 18 金	ごはん 秋刀魚かば焼き（4日） 秋刀魚塩レモン焼き（18日） きゃべつナムル 小松菜の納豆和え 大根みそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さんま かいのい 食塩 酒 しょうが 片栗粉 なたね油 しょうゆ 三温糖 本みりん 酒/キャベツ もやし わかめ しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 ごま/なっとう こまつな しょうゆ あおのり/だいこん ねぎ えのきたけ 米みそ/せんべい/チーズ/みかん/牛乳	せんべい チーズ くだもの 牛乳	ごまラスク くだもの 麦茶
05 19 土	焼肉丼 きゅうりしらすサラダ 根菜みそ汁 くだもの	精白米 胚芽米 ぶた肉 たまねぎ なたね油 にんじん こまつな 米みそ しょうゆ 酒 本みりん/きゅうり コーン トマト しらす干し りんご酢 なたね油 しょうゆ/だいこん にんじん しめじ ねぎ 米みそ/みかん/ホットケーキ粉 牛乳 なたね油 メープルシロップ/干しえび/なし/牛乳	みそ蒸しパン あみえび くだもの 牛乳	しょうゆせんべい くだもの 麦茶
07 21 月	ごはん かじきの梅みそ焼き 小松菜海苔酢和え 焼きビーフン 豚汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 食塩 うめぼし 米みそ 本みりん なたね油/こまつな にんじん コーン しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/ビーフン にんじん もやし ねぎ ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/ぶた肉 だいこん しめじ ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ 米みそ/ホットケーキ粉 りんご 牛乳 三温糖 なたね油/干しぶどう/なし/牛乳	りんごケーキ レーズン くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
08 火	黒米ごはん 鶏肉とさつま芋からめ煮 りんごサラダ ひじきの煮物 お麩のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 黒米/とり肉 片栗粉 なたね油 黄ピーマン 赤ピーマン さつまいも しょうゆ 本みりん 三温糖 水/キャベ きゅうり にんじん りんご なたね油 りんご酢 食塩/ひじき 油あげにんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/麩 たまねぎ えのきたけ みそほうれんそう/胚芽米 さけ 食塩 酒 たまねぎ なたね油 食塩 卵 なたね油 チンゲンサイ/にほし 水あめ 水 しょうゆ ごま/巨峰/麦茶	鮭チャーハン 田作り風いりこ くだもの 麦茶	焼きそば くだもの 麦茶
09 23 水	中華おこわ 豆腐ステーキホタテあん 大根中華サラダ わかめのすまし汁	胚芽米 もち米 どり肉 たけのこ にんじん 干しいたけ なたね油 しょうが しょうゆ 食塩 本みりん 三温糖 洋風スープ ごま油/豆腐 食塩 片栗粉 なたね油 ほたて貝 柱 しょうゆ 三温糖 酒 だし汁 片栗粉 チンゲンサイ/だいこん もやし きゅうり ワタンの皮 なたね油 りんご酢 しょうゆ 食塩 なたね油 ごま油/わかめ ねぎ えのきたけ こんぶ しょうゆ、食塩、ほうれんそう、/クッキー、/チーズ、/りんご、/牛乳	クッキー チーズ くだもの 牛乳	焼き芋 くだもの 麦茶
10 24 木	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き れんこん塩炒め さつま芋のみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さけ 食塩 酒 キャベツ にんじん しめじ 米みそ バター 本みりん 三温糖 レモン/れんこん 食塩 なたね油/さつまいも だいこん ねぎ 米みそ/食パン バター 粉チーズ/干しぶどう みかん/牛乳	チーズラスク レーズン くだもの 牛乳	ごへいもち くだもの 麦茶
11 25 金	ドライカレー 三色塩ナムル じゃが芋揚げ煮 きのこのすまし汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ビーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト チョップ 中濃ソース 食塩 しょうゆ カレー粉 洋風スープ/もやし こまつな にんじん 食塩 ごま油/じゃがいも なたね油 しょうゆ 三温糖 かつお節/えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩/スバゲティ しめじ たまねぎ ほうれんそう コーン ツナ ニンニク オリーブ油 バター しょうゆ 食塩/金時め 三温糖 しょうゆ/梨/麦茶	ほうれん草とコーンのスバゲティ 煮豆 くだもの 麦茶	きらず揚げ くだもの 麦茶
12 26 土	きのこあんかけうどん 厚揚げと豚肉の煮物 ブロッコリーごま和え くだもの	干うどん しいたけ えのきたけ しめじ にんじん ねぎ しょうゆ 本みりん 酒 食塩 だし汁 チンゲンサイ/生揚げ ぶた肉 たけのこ たまねぎ にんじん なたね油 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉/ブロッコリー/しょうゆ 三温糖 ごま/バナナ/精白米 炊き込みわかめ 焼のり/ポップコーン なたね油 食塩/みかん/麦茶	わかめおにぎり ポップコーン くだもの 麦茶	メープルトースト くだもの 麦茶
16 水	丸パン かれないタルタル焼き ブロッコリーマリネ かぼちゃ桜えび炒め キャロットスープ	食パン/かれない 食塩 酒 卵 たまねぎ ノンエッグマヨネーズ パセリ/カリフラワー フロッコリー にんじん きゅうり なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/かぼちゃ なたね油 干しえび 食塩/にんじん たまねぎ バター 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/米 しょうゆ 酒 こんぶ 焼のり/金時め 三温糖 しょうゆ/麦茶	茶飯おにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	おこし くだもの 麦茶
28 月	わかめごはん かれないきのこあんかけ 小松菜のごま和え たたきごぼう きゃべつみそ汁	精白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 炊き込みわかめ/かれない 食塩 酒 なたね油 えのきたけ しいたけ しめじ ねぎ だし汁 しょうゆ 本みりん 片栗粉/こまつな にんじん しらたき しょうゆ 三温糖 ごま/ごぼう 三温糖 しょうゆ こんぶ/しめじ キャベツ たまねぎ もやし 米みそ/小麦粉 ｷｰｸﾞ ﾞﾞ ﾞﾞ 砂糖 なたね油 ぶた肉 たら たけのこ キャベツ しょうが しょうゆ 食塩 ごま油/蒸し切干しいも/バナナ/牛乳	肉まん 干し芋 くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
31 木	栗きのおこわ 春巻き カリフラワーサラダ なすの肉みそかけ 人参の甘煮 豆腐のすまし汁	精白米 もち米 くり ごぼう にんじん しいたけ しめじ なたね油 しょうゆ 酒 食塩 三温糖 こんぶ/ぶた肉 しょうが ニンニク なたね油 はるさめ しいたけ もやし 食塩 ごま油 三温糖 春巻の皮/カリフラワー フロッコリー なたね油 りんご酢 食塩 カレー粉/にんじん 砂糖 しょうゆ/なす なたね油 だし汁 ぶた肉 米みそ 砂糖/豆腐 ねぎ しょうゆ 食塩 こんぶ かつお節 片栗粉 チンゲンサイ/小麦 ｷｰｸﾞ ﾞﾞ ﾞﾞ 粉チーズ 卵 三温糖 レモン(果汁) レモン/ぶどう/麦茶	レモンケーキ 巨峰 麦茶	塩せんべい くだもの 麦茶

☆今月の果物は、ぶどう、オレンジ、りんご、なし、バナナなどを使用します。

☆幼児クラスは、17日は防災訓練のため昼食は非常食を食べます。予定献立はα米のおにぎりと鶏肉の野菜炒めです。

10月の平均栄養量（幼児）

エネルギー557Kcal
たんぱく質19.5g 脂質17.1g
食塩1.9g

