

日付	献立名	材料名	軽食（おやつ）	延長保育
01 29 木	三色丼 マカロニサラダ ブロッコリーサラダ のっぺい汁	白米 胚芽米 ぶた肉 なたね油 しょうゆ 本みりん 酒 卵 三温糖 なたね油 にんじん 三温糖 いんげん/マカロニ きゅうり コーン ツナ 塩 ノンエッグマヨネーズ/ブロッコリー きゅうり しそ なたね油 りんご酢 塩/さといも だいこん ねぎ ごぼう にんじん 油あげ 干しいたけ しめじ こんぶ しょうゆ 塩 片栗粉/食パン バター メーブルシロップ/にぼし 水あめ 水 しょうゆ ごま/なし/牛乳	メーブルトースト 田作り風いりこ なし 牛乳	焼きそば くだもの 麦茶
02 16 30 金	ごはん 厚揚げと豚肉の煮物 (2・30日) 鶏肉の五目豆 (16日) 二色変わり漬け お麩のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/生揚げ ぶた肉 たまねぎ にんじん 黒きくらげ なたね油 だし汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉 (2・30日) /鶏肉 大豆 人参 ごぼう こんにゃく しょうゆ てんさい糖 片栗粉 (16日) /きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/麩 たまねぎ もやし 淡色みそ こまつな/小麦粉 オリーブ油 ドライイースト 三温糖 水 塩 ノンエッグマヨネーズ 小麦そねぎ ミントマト しらす干し チーズ/干しぶどう/バナナ/牛乳	じゃごびザ レーズン くだもの 牛乳	ゆかりおにぎり くだもの 麦茶
03 17 31 土	あなかけうどん (3・31日) きつねうどん (17日) 肉じゃが ツナサラダ	干しうどん 油あげ たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ わかめ なたね油 しょうゆ 酒 塩 こんぶ 水 チンゲンサイ (3・31日) /油揚げ ねぎ わかめ こまつな だし汁 しょうゆ みりん 塩 (17日) /ぶた肉 しょうが じゃがいも たまねぎ にんじん しらす だし なたね油 しょうゆ 三温糖 塩 洋風スープ 片栗粉/きゅうり ツナ しょうゆ りんご酢/米 こんぶ さけ 塩 酒 しょうゆ あおのり 焼のり/チーズ/なし/麦茶	鮭おにぎり チーズ なし 麦茶	カルシウムラスク くだもの 麦茶
05 19 月	ドライカレー 三色塩ナムル なすの揚げ浸し きのこすまし汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび ぶた肉 たまねぎ にんじん ヒーマン ニンニク しょうが なたね油 小麦粉 ホールトマト ケチャップ 中濃ソース 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 塩 こまごま油/なす じゃがいも 赤ピーマン 黄ピーマン なたね油 しょうゆ 本みりん 三温糖 万能ねぎ/えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ こんぶ しょうゆ 塩 チンゲンサイ/ヨーグルト みかん バナナ/せんべい/麦茶	フルーツヨーグルト 揚げせんべい 麦茶	ツナおにぎり くだもの 麦茶
06 20 火	ごはん かれないきのこあなかけ マーボー春雨 にら納豆和え きゅべつみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かれない 塩 酒 小麦粉 なたね油 しょうゆ 本みりん だし汁 片栗粉 しいたけ しめじ えのきたけ/はるさめ もやし ねぎ にんじん ぶた肉 ニンニク しょうゆ ごま油 なたね油/なっとう にら しょうゆ あおのり/たまねぎ キャベツ 米みそ/食パン バター いちこ ジャム/にぼし/ぶどう/牛乳	ジャムサンド いりこ くだもの 牛乳	ベーكدポテト くだもの 麦茶
07 21 水	丸パン さつま芋コロッケ フレンチサラダ れんこん塩炒め コーンチャウダー	丸パン/さつま芋も ぶた肉 たまねぎ 塩 小麦粉 パン粉 なたね油 中濃ソース/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 塩/れんこん 塩 なたね油/クリームコーン ホールコーン/たまねぎ なたね油 牛乳 塩 洋風スープ チンゲンサイ/米 炊き込みわかめ 焼のり/チーズ/なし/麦茶	わかめおにぎり チーズ なし 麦茶	シュガートースト くだもの 麦茶
08 木	中華おこわ 豆腐ステーキえびあん 大豆ステーキホタテあん (0.1歳) 大根中華サラダ わかめスープ	胚芽米 もち米 とり肉 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 塩 本みりん 三温糖 洋風スープ ごま油 本綿豆腐 塩 片栗粉 なたね油 えび (2歳幼児) ほたて貝柱 (0.1歳) 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 にんじん きゅうり ぎょうざの皮 なたね油 りんご酢 しょうゆ 塩 なたね油 ごま油/ねぎ えのきたけ わかめ だし汁 しょうゆ 塩 こまごま油/干しうどん えのきたけ しめじ たまねぎ ヒーマン にんじん ツナ ニンニク バター しょうゆ 本みりん 塩 焼のり/ポップコーン なたね油 塩/バナナ/麦茶	焼きうどん ポップコーン くだもの 麦茶	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
09 23 金	ごはん はんぺんはさみ焼き 大豆とチーズのサラダ ひじきの煮物 切干大根のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/白はんぺん(2歳・幼児) 白身魚すり身 (0.1歳) ねぎ ツナ しょうゆ なたね油/だいす チーズ きゅうり にんじん 塩 なたね油 りんご酢/ひじき 油あげ にんじん しょうゆ 三温糖 なたね油/切り干しだいこん たまねぎ えのきたけ 油あげ 米みそ こまつな/ホットケーキ粉 りんご 牛乳 三温糖 バター/干しぶどう/みかん/牛乳	りんごケーキ レーズン くだもの 牛乳	ナポリタン くだもの 麦茶
10 24 土	マーボー豆腐丼 大根サラダ さつま芋と串麩の煮物 もやしのみそ汁	白米 胚芽米 木綿豆腐 ぶた肉 なす ねぎ たけのこ 干しいたけ しょうが ニンニク みそ しょうゆ 三温糖 塩 なたね油 ごま油 片栗粉/だいこん きゅうり にんじん ひじき しょうゆ なたね油 りんご酢 塩/さつま芋も 麩 しょうゆ 三温糖 こんぶ/もやし たまねぎ しめじ みそ/食パン バター 粉チーズ にぼし/なし/牛乳	チーズラスク いりこ くだもの 牛乳	おせんべい くだもの 麦茶
12 26 月	ごはん 秋刀魚塩しモン焼き きゅべつのナムル きんぴらごぼう 豆腐なめこのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さんま かれない 塩 酒 レモン なたね油/キャベツ もやし 黄ピーマン わかめ しょうゆ りんご酢 三温糖 ごま油 ごま/ごぼう にんじん なたね油 しょうゆ 三温糖/本綿豆腐 なめこ ねぎ みそ こまつな/ビスケット/マカロニ なたね油 塩 カレー粉/なし/牛乳	ビスケット 揚げマカロニ なし 牛乳	ふりかけおにぎり くだもの 麦茶
13 27 火	菜飯ごはん 中華風卵焼き じゃこサラダ ブロッコリー揚げ じゃが芋のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび 菜飯/卵 豆腐 ほたて貝柱 いんげん たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 塩 なたね油 こんぶ/きゅうり はつかだいこん しらす干し なたね油 りんご酢 塩/ブロッコリー 小麦粉 なたね油 塩/じゃがいも たまねぎ わかめ にぼし みそ/米 みそ 本みりん 三温糖 ごま なたね油/金時めめ 三温糖 しょうゆ/ぶどう/麦茶	焼きおにぎり 煮豆 くだもの 麦茶	フレンチフライ くだもの 麦茶
14 28 水	ごはん かじき玉ねぎソース 春雨サラダ 人参のしりしりー かぶのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 塩 片栗粉 なたね油 たまねぎ しょうゆ りんご酢 三温糖/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 ベーコン しょうゆ 三温糖 なたね油/かぶ ねぎ 米みそ かつお/さつま芋も 三温糖 生クリーム/干しえび (いりこ0.1歳) バナナ/牛乳	スイートポテト あみえび くだもの 牛乳	ボンセン くだもの 麦茶
15 木	中華丼 マカロニサラダ きのこマリネ のっぺい汁	白米 ぶた肉 にんじん はくさい チンゲンサイ たまねぎ 干しいたけ なたね油 塩 しょうゆ ごま油/マカロニ きゅうり にんじん ツナ 塩 ノンエッグマヨネーズ/エリンギ しいたけ しょうゆ りんご酢/さといも だいこん ねぎ ごぼう にんじん 油 あげ 干しいたけ こんぶ しょうゆ 塩 片栗粉/食パン バター メーブルシロップ/にぼし 水あめ 水 しょうゆ ごま/なし/牛乳	メーブルトースト 田作り風いりこ くだもの 牛乳	焼きそば くだもの 麦茶
22 木	(お楽しみ給食) さけ寿司 鶏肉の照り焼き ほうれん草おかか和え さつま芋きんぴら 湯葉のすまし汁	白米 りんご酢 三温糖 塩 さけ 酒 塩 きゅうり しそ ごま/とり肉 酒 しょうゆ 本みりん なたね油/ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ かつお節 さつま芋も しょうゆ なたね油 ごま/ゆば ねぎ えのきたけ しょうゆ 塩 こんぶ こまつな/小麦粉 バター 卵 バター 三温糖 牛乳 なたね油/麦茶	チョコラスク くだもの 麦茶	おせんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、なし、ぶどう、かき、りんご、バナナを使用します。

10月の平均栄養量(幼児)
エネルギー565Kcal
たんぱく質19.8g 脂質17.8g
食塩2.0g