

日付	献立名	材料名	軽食(おやつ)	延長保育
01 29 金	ごはん さんまの梅チーズ焼き 小松菜のおかか和え 白菜のさっぱり漬け 大根のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さんま かれい (0.1歳) 酒 食塩 うめぼし みりん チーズ なたね油 /こまつな にんじん しょうゆ かつお節 /はくさい きゅうり にんじん 食塩 レモン ごま油 こんぶ /だいこん ねぎ 米みそ/せんべい/ビスケット/みかん/牛乳	塩せんべい ビスケット くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
02 30 土	和風ツナスパゲッティ 和風きのこスパゲッティ(16日) かぼちゃのそぼろ煮 いんげんのごま和え きゃべつのスープ	スパゲッティ たまねぎ ツナ缶 ビーマン にんじん えのきたけ なたね油 食塩 しょうゆ / (16日)スパゲッティ たまねぎ ツナ缶 ビーマン にんじん しめじ しいたけ えのきたけ なたね油 食塩 しょうゆ/かぼちゃ とり肉 たまねぎ しょうゆ 三温糖 片栗粉 /いんげん しょうゆ 三温糖 ごま/にんじん キャベツ たまねぎ セロリ こんぶ (だし用) 食塩 洋風スープ /白米 胚芽米 食塩 しらす こまつな ごま油 焼のり/干しいも/バナナ/麦茶	じゃこ菜飯おにぎり 干し芋 くだもの 麦茶	揚げせんべい くだもの 麦茶
04 18 月	ごはん さばのみそ煮 もやし海苔酢和え ブロッコリー炒め 厚揚げと白菜のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/さば かじき (0.1歳) しょうが 米みそ しょうゆ 三温糖 みりん/もやし きゅうり にんじん しょうゆ りんご酢 のり佃煮 なたね油 三温糖/ブロッコリー 食塩 なたね油/生揚げ はくさい たまねぎ 米みそ/じゃがいも なたね油 食塩 あおのり/ウエハース/かき/牛乳	フレンチフライ ウエハース くだもの 牛乳	焼きそば くだもの 麦茶
05 19 火	ごはん しゅうまい ごまじゃこあえ 焼きビーフン なすのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/シウマイの皮 ぶた肉 たまねぎ 干しいたけ しょうが しょうゆ 食塩 三温糖 酒 ごま油 片栗粉/キャベツ こまつな にんじん しらす しょうゆ りんご酢 ごま油 白すりごま 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/なす たまねぎ 米みそ/牛乳 三温糖 片栗粉 きなこ 三温糖/おしゃぶりこんぶ/りんご/牛乳	ミルクくずもち おしゃぶりこんぶ くだもの 牛乳	じゃが芋バター くだもの 麦茶
06 20 水	ごはん かじきのねぎみそ焼き かぶのサラダ きのこの香味炒め 豚汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/かじき 酒 食塩 ねぎ 米みそ みりん しょうゆ なたね油 /かぶ かぶ葉 きゅうり しそ なたね油 りんご酢 食塩/エリンギ しいたけ しめじ オリーブ油 しょうゆ ニンニク パセリ/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/スパゲッティ たまねぎ ビーマン にんじん しめじ ホールトマト ケチャップ 食塩 なたね油/いもかりんとう/バナナ/麦茶	ナポリタン 芋けんぴ くだもの 麦茶	えびらスク くだもの 麦茶
07 21 木	マーボー豆腐丼 中華丼(21日) コーンサラダ れんこんみそきんぴら きのこのすまし汁	白米 胚芽米 豆腐 ぶた肉 なす たまねぎ 干しいたけ しょうが ニンニク 米みそ しょうゆ 三温糖 食塩 なたね油 ごま油 片栗粉/(21日)とり肉缶 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 食塩 しょうゆ 片栗粉 ごま油 /キャベツ きゅうり にんじん コーン しょうゆ りんご酢 ごま油/れんこん にんじん 米みそ なたね油/えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ こんぶ しょうゆ 食塩/ベークド クリームチーズ フルーベリージャム/(21日)食パン バター いちごジャム/にほし/りんご/牛乳	ベグルサンド ジャムサンド(21日) いりこ くだもの 牛乳	のりおにぎり くだもの 麦茶
08 22 金	丸パン かれのいフライ ポテトサラダ ごぼうのみそ煮 キャロットスープ	丸パン/かれい 食塩 小麦粉 パン粉 なたね油 ウスターソース/じゃがいも きゅうり にんじん ベーコン りんご酢 食塩 ノンエッグマヨネーズ/ごぼう 米みそ 三温糖 こんぶ/にんじん たまねぎ しめじ えのきたけ バター 牛乳 食塩 洋風スープ チンゲンサイ/白米 胚芽米 ゆかり/チーズ/なし/麦茶	ゆかりおにぎり チーズ くだもの 麦茶	クッキー くだもの 麦茶
09 23 土	ごはん 鶏とキャベツのスタミナ炒め 切干若布ツナサラダ かぶの煮物 かぼちゃのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/とり肉 キャベツ にんじん だけのこ ねぎ ビーマン しょうが ニンニク 米みそ 酒 三温糖 しょうゆ なたね油/切り干しだいこん ほうれんそう カットわかめ ツナ缶 なたね油 しょうゆ りんご酢 食塩/かぶ しょうゆ 三温糖 こんぶ かぶ葉/かぼちゃ たまねぎ 米みそ ほうれんそう /スナッククラッカー/ポップコーン なたね油 食塩/みかん/牛乳	クラッカー ポップコーン くだもの 牛乳	菜飯おにぎり くだもの 麦茶
11 25 月	ドライカレーライス 磯和え きゃべつ桜えび炒め 春雨わかめスープ	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 ケチャップ 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 しょうゆ 焼のり/キャベツ たまねぎ 干しえび (0.1歳しらす) 食塩 なたね油/はるさめ はくさい ねぎ カットわかめ こんぶ 食塩 洋風スープ/かぼちゃ バター 三温糖 生クリーム みりん /干しえび (0.1歳いりこ) /なし/牛乳	スイートパンプキン あみえび くだもの 牛乳	お好み焼き くだもの 麦茶
12 26 火	ごはん さけのふわとろ蒸し パリパリサラダ にら納豆和え きゃべつのみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/鮭 食塩 酒 ながいかいも 豆腐 食塩 だし汁(かつお) しょうゆ みりん 片栗粉/だいこん にんじん きゅうり ぎょうさの皮 なたね油 りんご酢 食塩 しょうゆ ごま油/なつとう はくさい いら しょうゆ あおのり /キャベツ しめじ たまねぎ もやし 米みそ/ヨーグルト みかん缶 バナナ/白米 胚芽米 ひじき にんじん しょうゆ 酒 こんぶ こまつな 焼のり/麦茶	フルーツヨーグルト ひじきおにぎり 麦茶	じゃが芋もち くだもの 麦茶
13 27 水	栗おこわ 厚揚げ野菜ごまみそ煮 二色変わり漬け お麩のみそ汁	白米 もち米 こんぶくり 酒 食塩/生揚げ ながいかいも ごぼう にんじん こんにゃく 干しいたけ 米みそ みりん しょうゆ しょうが なたね油 白すりごま 片栗粉/きゅうり こまつな ごま油 りんご酢 食塩 しょうゆ 三温糖/板ふ たまねぎ えのきたけ 米みそ ほうれんそう/食パン バター たまねぎ ビーマン コーン 米みそ ノンエッグマヨネーズ チーズ/金時めめ 三温糖 しょうゆ/ぶどう/牛乳	みそピザトースト 煮豆 くだもの 牛乳	チャーハンおにぎり くだもの 麦茶
14 木	ごはん 中華風卵焼き 小松菜のごま和え 人参のしりしりー みそけんちん汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/卵 豆腐 ほたて貝柱缶 ほうれんそう たまねぎ にんじん 干しいたけ しょうゆ 食塩 なたね油 こんぶ/こまつな 黄ピーマン しらたき しょうゆ 三温糖 白すりごま/にんじん ツナ缶 しょうゆ 三温糖 なたね油/豆腐 さといも だいこん ごぼう しめじ ねぎ こんぶ だし汁(かつお) 米みそ/干しうどん とり肉 キャベツ たまねぎ にんじん しょうゆ なたね油 かつお節/チーズ/バナナ/麦茶	焼きうどん チーズ くだもの 麦茶	おこし くだもの 麦茶
15 金	ごはん たらの酢豚風 白菜のさっぱり漬け 大根のみそ汁	白米 胚芽米 押麦 あわもち きび/たら 酒 食塩 小麦粉 じゃがいも なたね油 たまねぎ だけのこ にんじん ビーマン 干しいたけ ケチャップ りんご酢 しょうゆ 酒 三温糖 なたね油 片栗粉/はくさい きゅうり にんじん 食塩 レモン ごま油 こんぶ/だいこん ねぎ 米みそ /せんべい/ビスケット/りんご/牛乳	塩せんべい ビスケット くだもの 牛乳	茶飯おにぎり くだもの 麦茶
28 木	(お楽しみ給食) ほたてのピラフ チーズハンバーグ ブロッコリー揚げ フレンチサラダ ミネストローネ	白米 酒 ほたて貝柱缶 たまねぎ にんじん ビーマン 洋風スープ 食塩 なたね油 /ぶた肉 しょうゆ しょうが 豆腐 たまねぎ なたね油 にんじん チーズ 片栗粉 パン粉 豆乳 なたね油 ケチャップ/ブロッコリー 小麦粉 なたね油 食塩/キャベツ きゅうり 干しぶどう なたね油 りんご酢 食塩/じゃがいも にんじん たまねぎ コーン セロリ こんぶ 食塩 洋風スープ/おから 牛乳 なたね油 小麦粉 きなこ 三温糖 黒蜜 重曹/ぶどう/麦茶	おから焼きドーナツ ぶどう 麦茶	せんべい くだもの 麦茶

今月のくだものは、梨、ぶどう、柿、りんご、みかん、バナナ、オレンジなどを使用しま

10月の平均栄養量(幼児)

エネルギー 551Kcal

たんぱく質19.7g 脂質16.8g

食塩1.7g