



# 平成29年度 10月予定献立表



日	曜日	昼食			おやつ		栄養表示		
		献立名	材料名			献立名	材料名	幼児	乳児
			熱や力になるもの	血や肉をつくるもの	体の調子を整えるもの				
2	月	ちゃんぼん	生中華麺、コーン缶	キャベツ、人参、玉葱、木耳	ハニートースト	食パン	①586	①485	
23	月	焼売 もやしと人参炒め	焼売の皮、ごま油 ごま油	豚挽き肉 玉葱、生姜 もやし、人参 果物	牛乳	はちみつ バター	②24.2 ③18.1 ④2.5	②19.9 ③15.1 ④1.8	
3	火	栗ごはん	精白米、栗、黒いりごま		ヨーグルトバナナマフィン	小麦粉	①598	①500	
17	火	かぶの味噌汁 生揚げの炒め物 いんげんの磯和え	油	生揚げ、鶏挽き肉 海苔の佃煮	牛乳	ベーキングパウダー ヨーグルト バター、バナナ	②19.2 ③16.9 ④1.7	②16.2 ③14.0 ④1.7	
18	水	キャロットパン 南瓜のポタージュ ローストチキン さつま芋サラダ	キャロットパン バター、小麦粉	牛乳 鶏もも肉	3種おにぎり かみかみにぼし	精白米	①577	①477	
5	木	ハッシュドボーク ほうれん草のスープ スクランブルエッグ	胚芽精米、小麦粉、バター、油	豚肩ロース肉、牛乳	麦茶	若菜ごはんの素 鮭、かつお節 いりごま、にぼし	②20.6 ③13.8 ④1.7	②17.7 ③11.1 ④1.9	
19	木	ハッシュドボーク ほうれん草のスープ スクランブルエッグ	油	卵、ベーコン、牛乳	マカロニグラタン	マカロニ、鶏ささ身肉	①529	①432	
20	金	ごはん 豆腐の味噌汁 チキンカツレツ ポテトサラダ	胚芽精米 麩 生パン粉、小麦粉、油	絹ごし豆腐 鶏胸肉	フルーツポンチ ビスケット	メロン、さくらんぼ 糖漬、りんごジュース レモン汁、ビスケット	②18.6 ③16.7 ④1.5	②14.9 ③13.8 ④1.3	
20	金	ごはん 豆腐の味噌汁 チキンカツレツ ポテトサラダ	胚芽精米 麩 生パン粉、小麦粉、油	絹ごし豆腐 鶏胸肉	牛乳	もも肉、みかん、パイナップル メロン、さくらんぼ 糖漬、りんごジュース レモン汁、ビスケット	①589 ②20.1 ③14.5 ④1.6	①507 ②17.0 ③14.0 ④1.5	
7	土	ごはん なめこわかめの味噌汁 鯖の生姜醤油煮 野菜炒め	精白米	わかめ 鯖	マーブルケーキ	小麦粉、バター ベーキングパウダー 油、牛乳 純ココア	①582 ②18.8 ③18.2 ④2.0	①487 ②17.1 ③15.7 ④1.8	
21	土	ごはん なめこわかめの味噌汁 鯖の生姜醤油煮 野菜炒め	精白米	わかめ 鯖	牛乳	小麦粉、バター ベーキングパウダー 油、牛乳 純ココア	①582 ②18.8 ③18.2 ④2.0	①487 ②17.1 ③15.7 ④1.8	
10	火	ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉のバター醤油炒め 冬瓜のしらす和え	胚芽精米 バター	鶏もも肉	10日 誕生ケーキ 24日 さつま芋チップス	10日ショートケーキ 24日さつま芋 油	①526①580 ②19.5②17.8 ③15.6③15.1	①471①490 ②16.5②14.6 ③13.6③12.2	
24	火	ごはん 茄子の味噌汁 鶏肉のバター醤油炒め 冬瓜のしらす和え	油	しらす干し、かつお節	調整豆乳	黒いりごま	④1.5④1.6	④1.3④1.4	
11	水	ソフトフランスパン 白菜のスープ ボークビーンズ きのこのサラダ	ソフトフランスパン コーン缶、油	果物 白菜、人参	あんこトーストの焼き春巻き	春巻きの皮 小豆	①523 ②19.2	①413 ②15.6	
25	水	ソフトフランスパン 白菜のスープ ボークビーンズ きのこのサラダ	油	豚肩ロース肉、大豆水漬物、ひよこ豆	牛乳	糖漬、りんごジュース レモン汁、ビスケット	③20.8 ④2.1	③16.0 ④2.0	
12	木	さんまの蒲焼き丼 そうめんとかわめのすまし汁 里芋のそぼろ煮	胚芽精米、小麦粉、油 そうめん 里芋	さんま、焼き海苔 わかめ 鶏挽肉	人参クラッカー	小麦粉 人参 油	①609 ②19.4 ③21.8 ④2.2	①504 ②15.5 ③16.8 ④1.6	
26	木	さんまの蒲焼き丼 そうめんとかわめのすまし汁 里芋のそぼろ煮	胚芽精米 そうめん 里芋	さんま、焼き海苔 わかめ 鶏挽肉	牛乳	小麦粉 人参 油	①609 ②19.4 ③21.8 ④2.2	①504 ②15.5 ③16.8 ④1.6	
13	金	ごはん もやしの味噌汁 蒸し豆腐のなめこおろしソース 肉野菜炒め	胚芽精米 油	絹ごし豆腐 豚バラ肉	パンキンサンド	ロールパン 南瓜 バター 牛乳	①600 ②19.6 ③21.4 ④1.8	①514 ②16.6 ③17.9 ④1.7	
27	金	ごはん もやしの味噌汁 蒸し豆腐のなめこおろしソース 肉野菜炒め	胚芽精米 油	絹ごし豆腐 豚バラ肉	牛乳	ロールパン 南瓜 バター 牛乳	①600 ②19.6 ③21.4 ④1.8	①514 ②16.6 ③17.9 ④1.7	
14	土	レーズンパン 冬瓜のスープ ハンバーグ かぶとひじきのサラダ	レーズンパン 生パン粉、油 オリーブ油	豚挽肉、牛乳 鶏ささ身肉、ひじき	マッシュマロりんごムース ウエハース	マッシュマロ、りんご 牛乳、レモン果汁 生クリーム ウエハース	①557 ②20.7 ③21.4 ④2.2	①437 ②17.9 ③18.4 ④2.0	
28	土	レーズンパン 冬瓜のスープ ハンバーグ かぶとひじきのサラダ	生パン粉、油 オリーブ油	豚挽肉、牛乳 鶏ささ身肉、ひじき	牛乳	マッシュマロ、りんご 牛乳、レモン果汁 生クリーム ウエハース	①557 ②20.7 ③21.4 ④2.2	①437 ②17.9 ③18.4 ④2.0	
16	月	ごはん ごぼうのスープ かじきの南蛮焼き 青梗菜としらすの炒め物	胚芽精米 ごま油	かじき	チーズ蒸しパン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳	①567 ②22.7 ③13.3	①509 ②20.7 ③11.8	
30	月	ごはん ごぼうのスープ かじきの南蛮焼き 青梗菜としらすの炒め物	胚芽精米 ごま油	かじき	牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳	①567 ②22.7 ③13.3	①509 ②20.7 ③11.8	

### 【十五夜 行事食】

4	水	うさぎのキャロットパン 南瓜のポタージュ ローストチキン いろいろお月さまサラダ	キャロットパン バター、小麦粉	牛乳 鶏もも肉	お月見団子(あんこ添え)	絹ごし豆腐 白玉粉 小豆	①525 ②20.5 ③14.3 ④1.9	①433 ②17.6 ③11.6 ④1.7
---	---	---	--------------------	------------	--------------	--------------------	--------------------------------	--------------------------------

### 【運動会がんばろうメニュー】

6	金	ふりかけごはん 豆腐の味噌汁 チキンカツレツ ポテトサラダ	胚芽精米、いりごま 花麩 生パン粉、小麦粉、油	しらす干し、桜海苔、かつお節、青海苔 絹ごし豆腐 鶏胸肉	フルーツポンチ ビスケット	もも肉、みかん、パイナップル メロン、さくらんぼ 糖漬、りんごジュース レモン汁、ビスケット	①597 ②21.2 ③14.7 ④1.8	①513 ②17.9 ③12.4 ④1.7
---	---	--	-------------------------------	------------------------------------	------------------	---	--------------------------------	--------------------------------

### 【ハロウィン 行事食】

31	火	かぼちゃおぼけ顔のナポリタン おぼけ大根のスープ パンキンサラダ	スパゲッティ、油 オリーブ油	ウィンナー	ハロウィンクッキー	小麦粉 マーガリン 牛乳 チョコペン	①603 ②16.0 ③20.7 ④2.1	①495 ②13.4 ③17.3 ④1.8
----	---	--	-------------------	-------	-----------	-----------------------------	--------------------------------	--------------------------------



2・23日に長崎県の郷土料理「ちゃんぼん」を提供します。  
レシピは掲示してありますので参考にしてください。

※18日おにぎりパーティーの為  
おにぎり3種(若菜、おおか、鮭)  
を提供します。

- ①熱量 kcal
- ②蛋白質 g
- ③脂質 g
- ④塩分 g

