



# 平成30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				
1	月	ごはん かぶの味噌汁 鯖のいり焼き 小松菜の胡麻和え	胚芽精米 すりごま	鯖	かぶ、かぶの葉 にんにく 小松菜、人参、果物	ウィンナードッグ 牛乳	コッペパン ウィンナー 油、きゅうり オリーブ油	①572 ②21.8 ③19.8 ④2.2	①509 ②19.8 ③17.6 ④1.9
2	火	チャーハン 茄子と玉葱のスープ グリーンピースの一口蒸し もやしと人参炒め	精白米、ごま油、油 ごま油	ハム、卵 鶏挽肉	椎茸、葱 茄子、玉葱 グリーンピース、生姜、葱、玉葱 もやし、人参、果物	米粉ブラウニー 牛乳	上新粉、牛乳 ビュアココア、グラニュー糖 ミルクチョコレート ベーキングパウダー	①611 ②19.8 ③18.5 ④2.4	①506 ②16.3 ③15.4 ④2.0
3	水	ぎつねうどん 鶏肉のゆかり焼き 大根の和風サラダ	生うどん いりごま、小麦粉 油	油揚げ 鶏もも肉 わかめ	葱、人参 ゆかり 大根、人参、大根の葉 果物	桃寒天 ビスケット 牛乳	寒天、桃缶 生クリーム ビスケット	①527 ②18.9 ③14.0 ④1.9	①449 ②16.8 ③12.4 ④1.7
4	木	キャロットパン 野菜のミルクスープ ポテトコロッケ カラフル野菜のサラダ	キャロットパン バター 油、じゃが芋、パン粉、小麦粉 オリーブ油	牛乳 豚挽肉	白菜、人参、パセリ 玉葱 ブロッコリー、カリフラワー、ミニトマト、果物	三色おにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 若菜ご飯の素 鮭、かつお節 にぼし	①622 ②19.1 ③16.6 ④2.6	①514 ②15.9 ③13.7 ④2.3
5	金	ごはん かき卵汁 鯖の味噌焼き 大豆とひじきの炒め煮	胚芽精米 ごま油	卵 鯖 大豆水煮、ひじき	葱 人参、さやえんどう、果物	バナナマフィン 牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー ヨーグルト バター、バナナ	①586 ②20.9 ③17.1 ④1.7	①517 ②18.8 ③14.9 ④1.4
6	土	ごはん 豆腐と牛蒡の味噌汁 豚肉の生姜焼き ほうれん草と切干大根の煮浸し	精白米 油	絹豆腐 豚肩ロース肉	牛蒡 玉葱、生姜、果物 ほうれん草、切干大根	マロンポテト 牛乳	栗の甘露煮 さつまい バター、牛乳 生クリーム	①593 ②17.9 ③15.8 ④1.4	①502 ②15.9 ③14.4 ④1.3
9	火	ナポリタンスパゲッティ えのきのスープ 冬瓜と人参のサラダ	スパゲッティ、油 オリーブ油、コーン缶	ハム、粉チーズ	玉葱、人参、ピーマン えのき、人参 冬瓜、人参 果物	9日 誕生ケーキ 23日 パンプキンケーキ 調整豆乳	10日 ショートケーキ 23日 小麦粉、油 ベーキングパウダー、バター 牛乳、南瓜、干しえんどう	①513①560 ②17.6②17.0 ③15.7③18.6 ④2.3④2.4	①447①462 ②15.0②13.9 ③13.9③15.3 ④2.1④2.2
10	水	ごはん キャベツと三つ葉のすまし汁 炒り鶏 里芋の煮っころがし	胚芽精米 ごま油 里芋、こんにゃく	鶏もも肉	キャベツ、三つ葉 蓮根、牛蒡、人参、グリーンピース 人参、果物	アップルパイ 牛乳	りんご バター パイ皮	①561 ②16.4 ③18.5 ④1.5	①484 ②14.1 ③15.7 ④1.2
11	木	ミルクパン ブロッコリーとカリフラワーのスープ 鮭のムニエル きのこのソテー	ミルクパン バター、小麦粉 バター	鮭 ベーコン	ブロッコリー、カリフラワー 玉葱、トマトピューレ しめじ、舞茸、人参、果物	抹茶クッキー 牛乳	小麦粉 抹茶 マーガリン 牛乳	①525 ②20.4 ③21.6 ④1.8	①444 ②18.3 ③18.4 ④1.6
12	金	さつまいと栗のごはん 納豆汁 卵焼き かぶのおかか和え	精白米、さつまい、いりごま 油	納豆 卵、牛乳 かつお節	栗 あさつき かぶ、人参、いんげん、果物	チーズの包み揚げ 牛乳	チーズ 餃子の皮 油	①585 ②22.9 ③21.7 ④2.2	①516 ②20.3 ③18.9 ④1.9
13	土	ごはん にらとわかめのスープ 白菜と豚肉の中華炒め 春雨サラダ	精白米 ごま油 春雨、ごま油	わかめ 豚肩ロース肉 ハム	にら 白菜、ピーマン、赤ピーマン きゅうり、人参、果物	きな粉トースト 牛乳	食パン きな粉 マーガリン	①561 ②17.5 ③17.9 ④1.8	①464 ②14.9 ③15.0 ④1.5
15	月	ロールパン 人参とじゃが芋のコンソメスープ 鶏肉のクリーム煮 キャベツとツナのサラダ	ロールパン じゃが芋 バター、油、小麦粉 オリーブ油	鶏もも肉、牛乳 ツナ缶	人参、パセリ 玉葱、人参 キャベツ、果物	クラッカーのマシュマロサンド 牛乳	クラッカー マシュマロ	①546 ②20.0 ③21.7 ④2.4	①459 ②17.8 ③18.2 ④1.9
18	木	キーマカレー 冬瓜の味噌汁 和風マカロニサラダ	胚芽精米、油、バター、小麦粉 麩 マカロニ、油、コーン缶	豚挽肉、牛乳	人参、玉葱、グリーンピース、にんにく、生姜 冬瓜 人参、きゅうり 果物	南瓜プリン 牛乳	南瓜 牛乳 ゼラチン	①625 ②19.9 ③20.1 ④2.2	①550 ②18.0 ③17.9 ④1.9

【運動会がんばろうメニュー】

19	金	似顔絵パン 野菜のミルクスープ ポテトコロッケ カラフル野菜のサラダ	似顔絵パン バター 油、じゃが芋、パン粉、小麦粉 オリーブ油	牛乳 豚挽肉	白菜、人参、パセリ 玉葱 麦茶	紅白おにぎり かみかみにぼし 麦茶	精白米 じゃこ 人参 にぼし	①560 ②16.8 ③16.4 ④2.4	①465 ②14.1 ③13.5 ④2.2
----	---	---	---	-----------	-----------------------	-------------------------	-------------------------	--------------------------------	--------------------------------

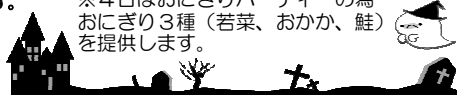
【ハロウィン 行事食】

31	水	おばけキーマカレー 冬瓜の味噌汁 和風ハロウィンマカロニサラダ	胚芽精米、油、バター、小麦粉、じゃが芋 麩 ハロウィンマカロニ、油、コーン缶	豚挽肉、牛乳、うずらの卵	人参、玉葱、グリーンピース、にんにく、生姜 冬瓜 人参、きゅうり 果物	おばけ南瓜のプリン 牛乳	南瓜 牛乳 ゼラチン ビュアココア	①631 ②20.7 ③21.4 ④2.3	①535 ②18.3 ③18.8 ④1.9
----	---	---------------------------------------	--	--------------	--	-----------------	----------------------------	--------------------------------	--------------------------------



1・22日に島根県郷土料理「鯖のいり焼き」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。

※4日はおにぎりパーティーの為  
おにぎり3種（若菜、おかか、鮭）  
を提供します。



①熱量 kcal

②蛋白質 g

③脂質 g

④塩分 g