

| 日付                     | 10時        | 昼                                                                                                                  |                                                                                                                         | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|------------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                        |            | 献立名                                                                                                                | 主な食品                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| 10月2日(月)<br>10月23日(月)  | 牛乳<br>せんべい | のりごはん<br>なべしぎ<br>すまし汁                                                                                              | 米,きざみのり / 豚肉,生揚げ,茄子,たまねぎ,人参,<br>ピーマン,さば節,味噌 等 / 小松菜,しめじ,さば節 等                                                           | 牛乳<br>りんご<br>おかし                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10月3日(火)<br>10月17日(火)  | 牛乳<br>りんご  | ごはん<br>ポークビーンズ<br>野菜のソテー                                                                                           | 米 / 豚肉,だいず,じゃがいも,たまねぎ,人参,ブイ<br>オン,トマトケチャップ,ウスターソース 等 / キャベツ,人<br>参,コーン(冷) 等                                             | 牛乳<br>ひじきごはん<br><br><br>      |
| 10月4日(水)<br>10月18日(水)  | 牛乳<br>せんべい | ごはん<br>すきやき風煮<br>ゆかり煮                                                                                              | 米 / 牛肉,豆腐,しらたき,焼ふ,はくさい,たまねぎ,人<br>参,葉ねぎ,さば節 等 / きゅうり,ゆかり 等                                                               | 牛乳<br>フルーツゼリー<br>甘夏みかん<br>                                                                                                                                                                          |
| 10月5日(木)<br>10月19日(木)  | 牛乳<br>せんべい | ごはん<br>ケチャップ炒め<br>野菜スープ           | 米 / フランクフルト,豚肉,たまねぎ,キャベツ,人参,<br>ピーマン,トマトケチャップ 等 / 人参,はくさい,小松<br>菜,ブイオン 等                                                | 牛乳<br>みかん<br>おかし                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| 10月6日(金)<br>10月20日(金)  | 牛乳<br>りんご  | ごはん<br>麻婆豆腐<br>春雨サラダ              | 米 / 豚肉,絹豆腐(冷),たまねぎ,人参,葉ねぎ,ブイ<br>オン,味噌,片栗粉 等 / ポンレスハム,はるさめ,わか<br>め,きゅうり 等                                                | 牛乳<br>大学芋                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| 10月7日(土)<br>10月21日(土)  | 牛乳<br>せんべい | そばろごはん<br>味噌汁<br>みかん                                                                                               | 米,鶏肉,しょうが,人参,ほうれん草 等 / 茄子,たまね<br>ぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等 / みかん                                                                   | 牛乳<br>いもパン<br>りんごゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 10月10日(火)<br>10月24日(火) | 牛乳<br>梨    | ごはん<br>煮魚<br>茹で野菜<br>味噌汁                                                                                           | 米 / カラスガレイ,だし昆布,しょうが 等 / 人参,小松<br>菜 等 / 油揚げ,じゃがいも,わかめ,さば節,味噌 等                                                          | 牛乳<br>スパゲティのミートソース煮                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 10月11日(水)<br>10月25日(水) | 牛乳<br>りんご  | 鮭ごはん<br>さといもの煮物<br>味噌汁                                                                                             | 米,塩ざけ 等 / 鶏肉,里いも,生揚げ,しらたき,大根,<br>人参,れんこん,さば節 等 / たまねぎ,はくさい,小松<br>菜,さば節,味噌 等                                             | 牛乳<br>ジャムサンド<br><br>                                                                                         |
| 10月13日(金)              | 牛乳<br>かき   | ごはん<br>焼き魚<br>炒めサラダ<br>味噌汁      | 米 / 鮭 等 / はくさい,きゅうり 等 / 油揚げ,さつまい<br>も,たまねぎ,葉ねぎ,さば節,味噌 等                                                                 | 牛乳<br>わかめごはん<br>                                                                                                                                                                                  |
| 10月14日(土)<br>10月28日(土) | 牛乳<br>せんべい | ピラフ<br>味噌スープ<br>甘夏みかん                                                                                              | 米,鶏肉,たまねぎ,人参,グリーンピース(冷),ブイ<br>オン<br>等 / (絹)豆腐,かぼちゃ,チンゲンツアイ,ブイオン,味<br>噌 等 / 甘夏みかん(缶)                                     | 牛乳<br>アップルパン<br>ももゼリー                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| 10月16日(月)<br>10月30日(月) | 牛乳<br>梨    | ごはん<br>さんまの蒲焼き風<br>煮浸し<br>さつま汁                                                                                     | 米 / さんま,片栗粉 等 / はくさい,人参 等 / しらた<br>き,さつまいも,人参,千切りごぼう,葉ねぎ,さば節,味<br>噌 等                                                   | 牛乳<br>レーズンパン<br>丸干し                                                                                                                                                                               |
| 10月26日(木)              | 牛乳<br>かき   | ごはん,エコふりかけ<br>野菜炒め<br>味噌汁       | 米 / さば節 等 / 牛肉,たまねぎ,キャベツ,人参,小<br>松菜 等 / 油揚げ,大根,緑豆もやし,わかめ,さば節,<br>味噌 等                                                   | 牛乳<br>わかめごはん                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| 10月27日(金)              | 牛乳<br>せんべい | ごはん<br>魚の味噌だれ焼<br>煮びたし<br>すまし汁  | 米 / さわら,塩,しょうが,味噌 等 / はくさい,チンゲ<br>ンツアイ 等 / (絹)豆腐,ほうれん草,人参,さば節 等                                                         | 牛乳<br>みかん<br>せんべい                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 10月31日(火)              | 牛乳<br>せんべい | ごはん<br>ビーフカレー<br>甘酢煮<br>みかん                                                                                        | 米 / 牛肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,グリーンピー<br>ス(冷),たまねぎ,にんにく,しょうが,カレー粉,ブイ<br>オン,ト<br>マトケチャップ,ウスターソース,チャツネ,上新粉 等<br>/ きゅうり,れんこん 等 / みかん | 牛乳<br>かぼちゃ蒸しパン                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 誕生会<br>10月12日(木)       | 牛乳<br>おかし  | ごはん<br>ハンバーグ<br>野菜のソテー<br>野菜スープ,みかん                                                                                | 米 / 牛肉,豚肉,じゃがいも,たまねぎ,人参,パン粉,ト<br>マトケチャップ,ウスターソース 等 / キャベツ,ほうれ<br>ん草 等 / ベーコン,たまねぎ,にら,ブイオン 等 / み<br>かん                   | 牛乳<br>かぼちゃマフィン <br><br> |



月平均栄養価(3歳以上児) エネルギー 603kcal たんぱく質 24.1g 脂質 17.1g  
 月平均栄養価(3歳未満児) エネルギー 508kcal たんぱく質 20.3g 脂質 15.3g  
 \*運動会の日までの黄・青・白組[10時に味噌スープが出ます。]

○献立は諸事情により、変更することがあります。

