

献立表(予定及び実施)

2022年10月

日付	曜日	10時おやつ	献立名	材 料	3時おやつ	栄養価
1 15 29	土	牛乳	野菜そば オレンジ	宮古そば85キャベツ25人参10青ねぎ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 オレンジ30	豆乳150 大豆入りみそおにぎり 米35大豆水煮10みそ3醤油0.3 三温糖3ごま1みりん1油1焼き海苔0.5	エネルギー 495 Kcal たんぱく質 24.4 g
3 17 31	月	果汁	麦ごはん 豚肉と昆布の炒め煮 オクラのツナ和え ④ほうれん草すまし汁 ⑦ミニそば汁	米50押麦3 豚肉40人参10刻み昆布2しょうが0.1醤油1酒1三温糖0.5ごま油1 オクラ25ツナ5ごまドレッシング2 木綿豆腐15ほうれん草15えのき5かつお節2煮干し2醤油0.5塩0.1 宮古そば30青ネギ3かまぼこ5醤油1みりん1かつお節2煮干し2鶏ガラ0.5	牛乳180 ルーぬい さつま芋60三温糖4 ゆで小豆5きな粉2	エネルギー ③④574Kcal ⑤596 Kcal たんぱく質 ③④24.9g ⑤25.5 g
4 18	火	チーズ	あわごはん 白身魚の照り煮 小松菜の煮浸し 大根のみそ汁 りんご	米50あわ3 たら45醤油2.5酒1みりん1.2 小松菜30もやし20人参10油揚げ5醤油1みりん1 大根20豚肉8玉ねぎ10かつお節2煮干し2みそ3 りんご30	牛乳180 カボチャホットケーキ カボチャ12ホットケーキ粉20おから5 卵8牛乳20バター1 メイプルシロップ3	エネルギー 580 Kcal たんぱく質 27.1 g
5 19	水	バナナ	麦ごはん 豚肉のレモン風味焼き ブロッコリーのソテー 冬瓜のみそ汁	米50押麦3 豚肉40醤油1酒0.5しょうが0.5レモン汁2三温糖1 ブロッコリー20玉ねぎ10人参10ベーコン5塩0.1醤油0.5油1 冬瓜15油揚げ3青ネギ2かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 おかず蒸しパン ホットケーキ粉20豆乳20 キャンディーズ5コーン10ツナ10 グリーンピース2	エネルギー 599 Kcal たんぱく質 25.9 g
6 20	木	プリン	チキンカレーライス きゅうりちくわの和え物 わかめスープ	米56押麦5鶏もも肉20鶏レバー3玉ねぎ25人参10ピーマン8じゃが芋25油1 カレールウ8 きゅうり25ちくわ5しょうゆ0.8酢0.5三温糖0.5ごま2 カットわかめ0.3絹ごし豆腐15中華だし0.5	麦茶 ココア8牛乳130 シリアルヨーグルト コーンフレーク15バナナ30 ヨーグルト80	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 21.2 g
7 21	金	カルピス	あわごはん 野菜とツナの炒め煮 豚のみそ煮 大根のすまし汁	米50あわ3 キャベツ20チンゲンサイ20人参10ツナ10油1醤油1みりん0.5 豚肉40みそ3酒0.5三温糖1 大根20えのき10長ネギ3かつお節2煮干し2醤油1塩0.1	ミルクココア レーズンパン35	エネルギー 589 Kcal たんぱく質 26.7 g
8 22	土	牛乳	野菜そば バナナ	宮古そば85キャベツ25人参10青ねぎ3豚肉20かまぼこ5油1鶏ガラ0.5 醤油2みりん2かつお節4煮干し4鶏ガラ1 バナナ80	豆乳150 鮭わかめおにぎり 米35鮭フレーク10炊き込みワカメ0.2 ごま1焼き海苔0.5	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 25.3 g
⑩ 24	月	セキリト	中華丼 おからサラダ コンスープ オレンジ	米50押麦3豚肉20白菜20玉ねぎ10人参10干し椎茸0.5しょうが0.2 ニンニク0.1ごま油1醤油1中華だし0.5塩0.1片栗粉1 おから10じゃが芋20きゅうり10マヨネーズ5 コンクリーム缶20コーン缶15ほうれん草5中華だし0.5塩0.1卵10 オレンジ30	牛乳180 豆乳くずもち くず粉10豆乳50三温糖3きな粉5	エネルギー 585 Kcal たんぱく質 20.7 g
11 25	火	豆乳 100	麦ごはん さけのムニエル 切り干し大根炒め もやしのみそ汁	米50押麦3 鮭40塩0.1小麦粉3バター1 切干大根6人参8青ねぎ5豚肉10醤油1みりん1油1 もやし20カットワカメ0.2木綿豆腐10かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 お好み焼き 豚肉8キャベツ20長ネギ4長芋4 小麦粉20干しエビ1花かつお0.2 油1お好みソース2マヨネーズ2青のり0.1	エネルギー 598 Kcal たんぱく質 29.2 g
12 26	水	バナナ	あわごはん 豆腐ハンバーグ いろどりナムル キャベツスープ	米50あわ3 ひじき0.3豚ひき肉40木綿豆腐40玉ねぎ20パン粉4塩0.1コンソメ1油1ケチャップ3 もやし20人参10きゅうり10コン5ゴマ2ソラ油1和風ドレッシング2 キャベツ15えのきコンソメ0.5塩0.1	牛乳180 オトモルスナック ミシュマロ8オートミール8コーンフレーク6 干しぶどう3バター3	エネルギー 587 Kcal たんぱく質 23.5 g
13 27	木	ヨーグルト	麦ごはん 鶏の唐揚げ きんぴらごぼう ゆし豆腐 りんご	米50押麦3 鶏もも肉40醤油2酒0.5しょうが0.3ニンニク0.2片栗粉5油3 ごぼう20人参15インゲン3ツナ8ゴマ油1醤油1三温糖0.3ごま1 ゆし豆腐30長ネギ10かつお節2煮干し2みそ3 りんご30	牛乳180 さつまいも蒸しパン さつま芋15小麦粉12 ベーキングパウダー0.7 豆乳15油2三温糖2	エネルギー 592 Kcal たんぱく質 25.8 g
14 28	金	野菜ジュース	きのこ御飯 魚の塩焼き カボチャの甘煮 白菜のみそ汁	米50鶏挽肉10しめじ7干し椎茸0.5えのき7人参10油1醤油1.5酒0.5 三温糖0.3塩0.2 さば40塩0.2 カボチャ35三温糖1.5醤油1インゲン5 白菜25人参5油揚げ3かつお節2煮干し2みそ3	牛乳180 バナナ80 ソフトせんべい8	エネルギー 586 Kcal たんぱく質 26.1 g
ハ ロ ウ イ ン	ニ ユ イ ン	星たべよ 8g	グリーンピース御飯 チキンチャップ カボチャサラダ キャベツとコンのスー 柿	米50グリーンピース10酒1塩0.2 鶏モモ肉45塩0.1油1ケチャップ2ウスターソース2三温糖0.5 カボチャ30きゅうり10ハム5マヨネーズ5 キャベツ15玉ねぎ5クリームコーン缶10コンソメ0.5塩0.1 柿30	牛乳180 パンピングドーナツ カボチャ10小麦粉10 ベーキングパウダー0.2無塩バター2.5 三温糖4卵4牛乳4油3	エネルギー 577 Kcal たんぱく質 22.2 g

※献立の無断使用・転用を禁止します。使用の際はご一報下さい。

【10月の行事予定】②豆腐の日④いわしの日⑤レモンの日⑩マグロの日・スポーツの日⑬さつま芋の日⑮きのこの日⑰沖縄そばの日⑱ハロウィン

★食中毒に気をつけよう!★

- ①「つけない」微生物汚染をさせない→洗浄と消毒(手洗い):ここから食中毒になるケースが多いので
- ②「ふやさない」微生物汚染をさせない→温度管理:(食品管理・冷蔵管理・冷凍庫の庫内温度)
- ③「やっつける(殺す)」→(しっかり火をとす):中心温度85℃で1分以上加熱されているか確認

★パンピングドーナツ★

- ①カボチャを蒸してつぶす ②溶かしたバター、砂糖をよく混ぜ、溶き卵、牛乳を加え混ぜる
- ③①を加え混ぜ、小麦粉、ベーキングパウダーをふるいながら入れて混ぜる ④③をスプーンで落とし揚げにする。