

献立表

2020年10月

日付	曜日	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
15	木	麦ごはん 鮭のキャロット焼き きんぴらごぼう なめこのみそ汁	米、こんにやく、白玉粉、上新粉、砂糖、マヨネーズ、押麦、ごま油、ごま	加工乳、さげ、絹ごし豆腐、木綿豆腐、かまぼこ、みそ、かつお節、煮干し	ごぼう、なめこ、いんげん、人参、青ねぎ、パセリ	しょうゆ、みりん	ビスコ 加工乳 ①豆腐入り団子 ②③ねぎのなべばんびん
16	金	親子丼 きゅうりのごま酢和え ゆし豆腐 りんご	米、あわ、ごま油、砂糖	加工乳、ゆし豆腐、鶏もも肉、卵、ハム、かつお節、煮干し	りんご、玉ねぎ、もやし、きゅうり、人参、青ねぎ	しょうゆ、みりん、酢、塩	ソフトせんべい 加工乳 菓子パン
17	土	そば汁 バナナ	宮古そば、米、砂糖、ごま、油	豚肉、大豆水煮、かまぼこ、みそ、かつお節、煮干し	野菜ジュース、バナナ、青ねぎ	鶏ガラ、醤油、みりん、酒	たべっこ動物 野菜ジュース 大豆ごまみそおにぎり
19	月	あわごはん 豚肉のレモン風味焼き ほうれん草ソテー 冬瓜のすまし汁	米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、あわ、油、砂糖	加工乳、豚肉、卵、おから、油揚げ、バター、かつお節、煮干し	ほうれん草、冬瓜、人参、玉ねぎ、えのき、レモン汁、カットわかめ	しょうゆ、酒、おろししょうが、こしょう、塩	さつぼろポテト 加工乳 ホットケーキ
20	火	麦ごはん 魚と野菜の甘酢煮 ブロッコリーとコン和え たまごのみそ汁	米、ジャガ芋、片栗粉、サツマイモ、砂糖、押麦、ごまドレッシング、油、黒ゴマ	加工乳、たら、卵、みそ、かつお節、煮干し	ブロッコリー、玉ねぎ、コーン、ピーマン、干しぶどう、カットわかめ	ケチャップ、酢、しょうゆ	小魚せんべい 加工乳 んーぬい
21	水	大豆カレー トマト和え アーサのすまし汁	米、じゃがいも、ホットケーキ粉、あわ	加工乳、大豆水煮、豚肉、絹ごし豆腐、ツナ、豚レバー、カルピス、かつお節、煮干し	玉ねぎ、トマト、人参、もも缶、きゅうり、ピーマン、えのき、あおさ	カレールウ、ノンオイル和風ドレッシング、しょうゆ、塩	マンナ 加工乳 カルピス蒸しパン
22	木	麦ごはん 大根と鶏肉の煮物 納豆みそ えのきのすまし汁 パイン缶	米、食パン、マヨネーズ、砂糖、押麦	加工乳、鶏もも肉、ツナ、納豆、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	大根、パイン缶、人参、ほうれん草、きゅうり、えのき、インゲン、干し椎茸	しょうゆ、みりん、酒、塩	ももブッセ 加工乳 ツナサンド
23	金	五日混ぜご飯 かぼちゃの甘煮 ほうれん草のおかか和え 卵のみそ汁	米、こんにやく、砂糖	加工乳、卵、鶏ひき肉、みそ、かつお節、煮干し	バナナ、かぼちゃ、もやし、ほうれん草、人参、長ねぎ、ごぼう、干し椎茸、焼きのり	しょうゆ、酒、みりん、塩	べじたべる 加工乳 ソフトせんべい バナナ
24	土	野菜そば みかん缶	宮古そば、米、油	豆乳、豚肉、かまぼこ、かつお節、煮干し	みかん缶、もやし、人参、青ねぎ、焼きのり	ふりかけ、みりん、しょうゆ、鶏ガラ	全粒粉クラッカー 豆乳 ふりかけおにぎり
26	月	あわごはん マーボー豆腐 春雨の酢の物 わかめスープ	米、はるさめ、砂糖、あわ、片栗粉、ごま油、ごま、コンフレク	ヨーグルト、木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ	長ねぎ、人参、コーン、きゅうり、干し椎茸、カットわかめ、しょうが、バナナ、野菜ジュース	しょうゆ、酢、酒、中華だし、塩	麦スナック 野菜ジュース シリアルヨーグルト
27	火	芋ごはん 赤魚の煮付け 切干大根炒め キャベツのみそ汁	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、小麦粉	加工乳、たい、ヨーグルト、ゆであずき、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節、煮干し	キャベツ、人参、切干大根、刻みこんぶ	みりん、しょうゆ、酒	キャンディーチーズ 加工乳 あんドーナツ
28	水	あわごはん 煮込みハンバーグ ゆで野菜 白菜のスープ	米、ぎょうざの皮、マヨネーズ、あわ、パン粉、油、砂糖、黒ごま	加工乳、木綿豆腐、豚ひき肉、納豆、とろけるチーズ、卵、ハム、スキムミルク	白菜、ブロッコリー、人参、トマトピューレ、玉ねぎ、ひじき、しょうが	トンカツソース、ケチャップ、パセリ粉、しょうゆ、中華だし、コンソメ、塩	Feウエハース 加工乳180 納豆ピザ
ハ	ロ	パセリごはん チキンの照り煮 カボチャサラダ きのこのスープ	米、ホットケーキ粉、油、砂糖、マヨネーズ	加工乳、鶏もも肉、卵	かぼちゃ、えのき、玉ねぎ、しめじ、インゲン	しょうゆ、酒、コンソメ、みりん、パセリ粉、塩、こしょう	ソフトせんべい 加工乳 カボチャパウンドケーキ

	食事摂取基準値	給与栄養量
エネルギーkcal	575	577
タンパク質g	21.4	23.7
脂質g	16~19.1	17.1
カルシウムmg	260	279
鉄分mg	2.5	2.7
繊維g	4	4.1

④献立は食材や天候によって変更することがあります。
 ⑤献立は3歳児を目安に作成しております。
 ⑥0歳児の離乳食・10時のおやつは、月例に合わせて提供しております。
 ⑦食材として、かつお節・煮干しと記入してあるものは、その食材を「だし汁」として使用しております。
 ⑧食物アレルギー対応食は医師の診断書に基づき実施しておりますが、調理上難しい場合は、保護者に協力を求める場合がありますので、ご了承下さい。
 【10月の行事予定】①十五夜②豆腐の日③いわしの日④レモンの日⑤マグロの日⑥さつまいもの日⑦きのこの日⑧沖繩そばの日⑨ハロウィン