

# 10月 献立表

日	曜日	献立	カロリー	体をつくる	熱や力になる	体調を整える
1	木	じゃがいもとウィンナーのトマト煮 大根とわかめの味噌汁 りんご	370	豚肉 わかめ	こめ じゃがいも	玉葱 人参 インゲン 大根 りんご
2	金	クリームシチュー 人参とキヌサヤのスープ バイン	391	豚肉 鶏肉	こめ じゃがいも	玉葱 人参 キヌサヤ バイン
3	土	お野菜カレー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
5	月	じゃがいものカレー煮 小松菜と人参の味噌汁 白桃	331	豚肉 鶏肉	こめ じゃがいも	玉葱 インゲン 人参 コーン 小松菜 白桃
6	火	ツナと大根の煮物 ウィンナーと白菜のスープ 洋ナシ	370	豚肉 鶏肉 ツナ	こめ	玉葱 人参 大根 枝豆 白菜 洋ナシ
7	水	照り焼きハンバーグ 大根と油揚げの味噌汁 黄桃	350	豚肉 鶏肉 油揚げ	こめ じゃがいも	玉葱 人参 枝豆 大根 黄桃
8	木	ポークカレー 白菜とキヌサヤのスープ りんご	331	豚肉	こめ じゃがいも	玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご
9	金	肉じゃが チンゲン菜と油揚げの味噌汁 バイン	365	豚肉 鯖 油揚げ	こめ じゃがいも 白滝	玉葱 人参 チンゲン菜 バイン
10	土	お野菜カレー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
12	月	ツナとカリフラワーのトマト煮 ウィンナーとインゲンのスープ 白桃	333	豚肉 ツナ	こめ	人参 枝豆 インゲン カリフラワー 白桃
13	火	ポトフ 小松菜の照り焼き 洋ナシ	360	豚肉 鶏肉	こめ	人参 大根 プロックロー 小松菜 洋ナシ
14	水	さつまいもと鶏肉の甘煮 ほうれん草と人参のスープ 黄桃	406	豚肉 鶏肉	こめ さつまいも	人参 インゲン ほうれん草 黄桃
15	木	キャベツとウィンナーのカレーソテー チンゲン菜の味噌汁 りんご	325	豚肉 赤魚	こめ	人参 キャベツ 枝豆 玉葱 チンゲン菜 りんご
16	金	麻婆豆腐 わかめと人参のスープ バイン	347	豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ	こめ	玉葱 人参 チンゲン菜 バイン
17	土	お野菜カレー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
19	月	けんちん煮 ほうれん草と油揚げの味噌汁 白桃	317	豚肉 油揚げ	こめ 里手 こんにゃく	人参 大根 しいたけ ごぼう ほうれん草 白桃
20	火	竹輪とキャベツの煮物 白菜と油揚げの味噌汁 洋ナシ	359	鶏肉 すり身 油揚げ	こめ	人参 キャベツ コーン 白菜 洋ナシ
21	水	お野菜の中華炒め ほうれん草の味噌汁 黄桃	306	豚肉 タラ	こめ	人参 白菜 ビーマン しいたけ コーン ほうれん草 黄桃
22	木	じゃがいもとウィンナーのトマト煮 大根とわかめの味噌汁 りんご	370	豚肉 わかめ	こめ じゃがいも	玉葱 人参 インゲン 大根 りんご
23	金	クリームシチュー 人参とキヌサヤのスープ バイン	391	豚肉 鶏肉	こめ じゃがいも	玉葱 人参 キヌサヤ バイン
24	土	お野菜カレー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁
26	月	じゃがいものカレー煮 小松菜と人参の味噌汁 白桃	331	豚肉 鶏肉	こめ じゃがいも	玉葱 インゲン 人参 コーン 小松菜 白桃
27	火	ツナと大根の煮物 ウィンナーと白菜のスープ 洋ナシ	370	豚肉 鶏肉 ツナ	こめ	玉葱 人参 大根 枝豆 白菜 洋ナシ
28	水	照り焼きハンバーグ 大根と油揚げの味噌汁 黄桃	350	豚肉 鶏肉 油揚げ	こめ じゃがいも	玉葱 人参 枝豆 大根 黄桃
29	木	ポークカレー 白菜とキヌサヤのスープ りんご	331	豚肉	こめ じゃがいも	玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご
30	金	肉じゃが チンゲン菜と油揚げの味噌汁 バイン	365	豚肉 鯖 油揚げ	こめ じゃがいも 白滝	玉葱 人参 チンゲン菜 バイン
31	土	お野菜カレー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー	363	豚肉 豆腐	こめ じゃがいも	玉葱 人参 コーン 果汁

※ 栄養価は、米飯110g含んだもので、3～5歳児を目安に計算しています。

※ 食品材料の入手の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

※ 使用している商品はすべて国産品ですが、まれに小量が入っている可能性がありますので、献立時にはご注意ください。