

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 | 金 | ツツと大根の煮物 肉団子 ウィンナーと白菜のスープ 洋ナシ | 377 | 豚肉 鶏肉 ツナ | こめ | 玉葱 人参 大根 ほろれん草 白菜 洋ナシ |
| 2 | 土 | お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー | 363 | 豚肉 豆腐 | こめ ジャがいち | 玉葱 人参 コーン 果汁 |
| 4 | 月 | お野菜のコンソメ煮 照り焼きハンバーグ 大根と油揚げの味噌汁 黄桃 | 342 | 豚肉 鶏肉 油揚げ | こめ ジャがいち | 玉葱 人参 プロッコリー 大根 黄桃 |
| 5 | 火 | ポークカレー 大根おでん 白菜とキヌサヤのスープ りんご | 331 | 豚肉 | こめ ジャがいち | 玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご |
| 6 | 水 | 肉じゃが さわらの西京焼き チンゲン菜と油揚げの味噌汁 ハイン | 365 | 豚肉 鯖 油揚げ | こめ ジャがいち | 玉葱 人参 チンゲン菜 バイン |
| 7 | 木 | ツツとカリフラワーのトマト煮 ポークジンジャー ウィンナーとインゲンンのスープ 白桃 | 335 | 豚肉 ツナ | こめ | 人参 キヌサヤ インゲン カリフラワー 白桃 |
| 8 | 金 | ポトフ 鶏肉の照り焼き 小松菜の味噌汁 洋ナシ | 360 | 豚肉 鶏肉 | こめ | 人参 大根 プロッコリー 小松菜 洋ナシ |
| 9 | 土 | お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー | 363 | 豚肉 豆腐 | こめ ジャがいち | 玉葱 人参 コーン 果汁 |
| 11 | 月 | さつまいもと鶏肉の甘煮 和風ハンバーグ ほろ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 ほろれん草 黄桃 |
| 12 | 火 | キャベツとウィンナーのカレーソテー 赤魚の煮付け チンゲン菜の味噌汁 りんご | 319 | 豚肉 赤魚 | こめ | 人参 キャベツ インゲン チンゲン菜 りんご |
| 13 | 水 | 麻婆豆腐 厚切りハムステーキ わかめと人参のスープ ハイン | 347 | 豚肉 鶏肉 豆腐 わかめ | こめ | 玉葱 人参 チンゲン菜 バイン |
| 14 | 木 | けんちん煮 ウィンナー ほろれん草と油揚げの味噌汁 白桃 | 317 | 豚肉 油揚げ | こめ 里手 | 人参 大根 しいたけ ごぼう ほろれん草 白桃 |
| 15 | 金 | 竹輪とキャベツの煮物 チキンチャップ 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 |
| 16 | 土 | お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー | 363 | 豚肉 豆腐 | こめ ジャがいち | 玉葱 人参 コーン 果汁 |
| 18 | 月 | お野菜の中華炒め 白身魚の煮付け ほろれん草の味噌汁 黄桃 | 306 | 豚肉 タラ | こめ | 人参 白菜 ビーマン しいたけ コーン ほろれん草 黄桃 |
| 19 | 火 | じゃがいもとウィンナーのトマト煮 ポークカレーステーキ 大根とわかめの味噌汁 りんご | 370 | 豚肉 わかめ | こめ ジャがいち | 玉葱 人参 インゲン 大根 りんご |
| 20 | 水 | クリームシチュー トマトハンバーグ 人参とキヌサヤのスープ バイン | 391 | 豚肉 鶏肉 | こめ ジャがいち | 玉葱 人参 キヌサヤ バイン |
| 21 | 木 | じゃがいものカレー煮 レバーソーセージ 小松菜と人参の味噌汁 白桃 | 331 | 豚肉 鶏肉 | こめ ジャがいち | 玉葱 インゲン 人参 コーン 小松菜 白桃 |
| 22 | 金 | ウィンナーと白菜のスープ 洋ナシ | 377 | 豚肉 鶏肉 ツナ | こめ | 玉葱 人参 大根 ほろれん草 白菜 洋ナシ |
| 23 | 土 | お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー | 363 | 豚肉 豆腐 | こめ ジャがいち | 玉葱 人参 コーン 果汁 |
| 25 | 月 | お野菜のコンソメ煮 照り焼きハンバーグ 大根と油揚げの味噌汁 黄桃 | 342 | 豚肉 鶏肉 油揚げ | こめ ジャがいち | 玉葱 人参 プロッコリー 大根 黄桃 |
| 26 | 火 | ポークカレー 大根おでん 白菜とキヌサヤのスープ りんご | 331 | 豚肉 | こめ ジャがいち | 玉葱 人参 大根 白菜 キヌサヤ りんご |
| 27 | 水 | 肉じゃが さわらの西京焼き チンゲン菜と油揚げの味噌汁 ハイン | 365 | 豚肉 鯖 油揚げ | こめ ジャがいち | 玉葱 人参 チンゲン菜 バイン |
| 28 | 木 | ツツとカリフラワーのトマト煮 ポークジンジャー ウィンナーとインゲンのスープ 白桃 | 335 | 豚肉 ツナ | こめ | 人参 キヌサヤ インゲン カリフラワー 白桃 |
| 29 | 金 | ポトフ 鶏肉の照り焼き 小松菜の味噌汁 洋ナシ | 360 | 豚肉 鶏肉 | こめ | 人参 大根 プロッコリー 小松菜 洋ナシ |
| 30 | 土 | お野菜カレー ウィンナー 高野豆腐の味噌汁 フルーツゼリー | 363 | 豚肉 豆腐 | こめ ジャがいち | 玉葱 人参 コーン 果汁 |

※ 米類等は、米飯110gをんだもので、3〜5歳児を目安に計算しています。

※ 食品材料の入荷の都合上、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。

※ 使用している魚は身を骨力抜いていますが、まれに小骨が入っている可能性がありますので、喫食時にはご注意ください。