

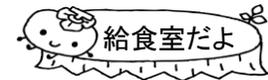
10月 幼児予定献立表

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 火	バリバリ春巻き丼 中華スープ フルーツミルクかん	七分米/緑豆はるさめ/ごま油/砂糖/ワタンの皮/サラダ油/ごま/小麦粉/マヨネーズ	豚ひき肉/木綿豆腐/乾燥わかめ/普通牛乳/ツナ缶	白ねぎ/ピーマン/赤ピーマン/にんじん/えのきたけ/にんにく/玉葱/みかん缶詰	牛乳 豆腐ナゲット
2 水	麦ご飯 赤魚の煮付け キャベツの味噌炒め すまし汁(豆腐・小松菜)	七分米/押麦/砂糖/サラダ油/マヨネーズ	赤魚(生)/焼き竹輪/味噌/木綿豆腐/普通牛乳/プレーンヨーグルト	しょうが/キャベツ/いんげん/小松菜/バナナ/レーズン	牛乳 バナナブルーヨーグルト
3 木	しらすの和風スパゲティ チーズサラダ コリアンブ(玉ねぎ・I/II) 梨	スパゲティ(乾)/サラダ油/有塩バター/砂糖/七分米	しらす干し/プロセスチーズ/鶏むね(皮付、生)/油揚げ	にんにく/にんじん/玉葱/小松菜/えのきたけ/キャベツ/きゅうり/日本なし	麦茶 こぎつねおにぎり
4 金	☆星の子弁当の日☆ 茶飯おにぎり 鶏の唐揚げ マカロニサラダ オレンジ	七分米/片栗粉/小麦粉/サラダ油/マカロニ(乾)/マヨネーズ/クラッカー	鶏むね(皮付、生)/ツナ缶/普通牛乳	グリーンピース/しょうが/にんにく/きゅうり/にんじん/玉葱/レモン汁/パプリカ/いちごジャム	牛乳 クラッカーサンド
5 土	ポーカカレー バナナヨーグルト	七分米/サラダ油/じゃがいも/砂糖/ソフトビスケット	豚肉モモ/プレーンヨーグルト/普通牛乳	にんにく/しょうが/玉葱/にんじん/バナナ	牛乳 お菓子
7 月	麦ご飯 ポークチャップ こぶきいも 野菜スープ	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/じゃがいも/食パン/マヨネーズ	豚肉モモ/あおのり(煮干し)/普通牛乳/プロセスチーズ	玉葱/りんご/にんにく/キャベツ/スイートコーン缶/にんじん	牛乳 コーンチーストースト
8 火	麦ご飯 ししゃもフライ ごまツナサラダ 田舎汁	七分米/押麦/小麦粉/パン粉/サラダ油/ごま/マヨネーズ(卵黄)/砂糖/じゃがいも/有塩バター	ししゃも/普通牛乳/あおのり(煮干し)/ツナ缶/花鰹/鶏むね(皮付、生)/木綿豆腐/味噌	小松菜/にんじん/玉葱	牛乳 じゃがバター
9 水	麦ご飯 塩麹の和風ミートローフ 野菜の磯香和え わかめスープ	七分米/押麦/片栗粉/パン粉/サラダ油/ごま/砂糖/ごま油/有塩バター/グラニュー糖	豚ひき肉/木綿豆腐/干ひき/普通牛乳/焼きのり/乾燥わかめ/きな粉	玉葱/にんじん/赤ピーマン/スイートコーン缶/グリーンピース/キャベツ/小松菜/白ねぎ/しょうが	牛乳 きな粉お麩ラスク
10 木	麦ご飯 変わり五豆 大根の甘酢漬 味噌汁(切麩・I/II) オレンジ	七分米/押麦/じゃがいも/サラダ油/砂糖/切麩/ワタ(塊根、皮むき、生)	大豆/豚肉モモ/生揚げ/味噌/普通牛乳/プロセスチーズ	にんじん/いんげん/だいこん(葉、生)/えのきたけ/パプリカ	牛乳 ふかしいも・チーズ
11 金	ケチャップライス バクバク手モン じゃが芋きんぴらサラダ コンソメスープ	七分米/サラダ油/マヨネーズ(卵黄)/パン粉/じゃがいも/ごま/ごま油/ホットケーキミックス/有塩バター/砂糖/粉糖	鶏むね(皮付、生)/あおのり(煮干し)/普通牛乳/牛乳/クリーム(乳脂肪)	にんじん/玉葱/グリーンピース/にんにく/いんげん/キャベツ/スイートコーン缶/りんご/レモン汁	牛乳 デコレーションケーキ
12 土	豚丼 味噌汁 オレンジ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/切麩/ソフトビスケット	豚肉モモ/味噌/普通牛乳	にんにく/玉葱/いんげん/小松菜/パプリカ	牛乳 お菓子
15 火	豆カレーライス 3色ビュルス(大根) ブルー	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/小麦粉/食塩不使用バター	豚ひき肉/大豆/普通牛乳	にんにく/玉葱/にんじん/トマト缶/ホール/きゅうり/だいこん(葉、生)/レモン汁/かぼちゃ/レーズン	牛乳 南瓜甘食
16 水	麦ご飯 レバーのかりん揚げ 小松菜のマヨ和え すまし汁(わかめ・玉葱・えのき)	七分米/押麦/片栗粉/サラダ油/砂糖/ごま/マヨネーズ/じゃがいも	豚レバー(生)/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/小松菜/にんじん/玉葱/えのきたけ	牛乳 ハツシユドポテト
17 木	麦ご飯 豚肉と生揚げの味噌炒め 中華きゅうり 味噌汁(小松菜・油揚げ)	七分米/押麦/サラダ油/砂糖/ごま油	生揚げ/豚肉モモ/味噌/油揚げ/普通牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)	キャベツ/エリンギ(生)/にんじん/にんにく/しょうが/きゅうり/小松菜	牛乳 豆乳プリン
18 金	具沢山ポーカ豆腐丼 野菜とわかめの和え物 春雨スープ	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/緑豆はるさめ/ぎょうざの皮/食塩不使用バター/グラニュー糖	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にんじん/えのきたけ/にんじん/玉葱/えのきたけ/にんじん/玉葱/えのきたけ/にんじん/玉葱/えのきたけ	牛乳 バナナパイ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
19 土	ハワイライス バナナ	七分米/サラダ油/ソフトビスケット	豚肉モモ/普通牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピース/バナナ	牛乳 お菓子
21 月	麦ご飯 星の干元気ふりかけ 肉じゃが もやしと油揚げの和え物 すまし汁(豆腐・わかめ)	ごま/ごま油/七分米/押麦/サラダ油/じゃがいも/砂糖/片栗粉/ホットケーキミックス	干ひじき/しらす干し/豚肉モモ/油揚げ/木綿豆腐/乾燥わかめ/普通牛乳/調製豆乳/きな粉	小松菜/にんじん/玉葱/グリーンピース/もやし/レーズン	牛乳 きな粉蒸しパン
22 火	麦ご飯 豚の醤油焼き カムカムサラダ 味噌汁(切麩・玉葱)	七分米/押麦/砂糖/ごま油/切麩/サラダ油	まさば(生)/するめ/煮干し/味噌/豚肉モモ	切干大根/にんじん/もやし/玉葱/ピーマン/白ねぎ	麦茶 チャーハン
23 水	豚丼 大根の塩昆布和え わかめスープ	七分米/サラダ油/しらたき/砂糖/ごま油/ごま/じゃがいも/片栗粉/マヨネーズ	豚肉モモ/塩昆布/乾燥わかめ/普通牛乳/花鰹/あおのり(煮干し)	にんにく/玉葱/いんげん/だいこん(葉、生)/白ねぎ/小松菜/しょうが/スイートコーン缶	牛乳 じゃがまるくん
24 木	麦ご飯 鶏肉と高野豆腐の煮物 もやしとにらのポン酢和え 味噌汁(かぼちゃ・玉葱)	七分米/押麦/じゃがいも/砂糖/ごま/ホットケーキミックス/サラダ油/グラニュー糖	高野豆腐/鶏むね(皮付、生)/しらす干し/味噌/普通牛乳/絹ごし豆腐	にんじん/もやし/にら/レモン汁/かぼちゃ/玉葱	牛乳 シュガー豆腐ドーナツ
25 金	麦ご飯 ハンバーグ ブロッコリーとツナのサラダ 豆乳コーンスープ	七分米/押麦/サラダ油/パン粉/ごま/マヨネーズ/砂糖/ルヴァンクラッカー	豚ひき肉/鶏ひき肉(生)/普通牛乳/ツナ缶/豚肉モモ/調製豆乳/粉寒天	玉葱/ブロッコリー/にんじん/小松菜/クリームコーン缶/パプリカ/レド・ユース	牛乳 オレンジゼリー クラッカー
26 土	マーボー豆腐丼 わかめスープ ブルー	七分米/砂糖/片栗粉/ごま油/ソフトビスケット	豚ひき肉/木綿豆腐/味噌/乾燥わかめ/普通牛乳	しょうが/にんにく/白ねぎ/にら/小松菜/ブルー(乾)	牛乳 お菓子
28 月	豚肉丼 中華大根 中華風コーンスープ	七分米/砂糖/ごま/ごま油/片栗粉/さつまいも/食塩不使用バター	豚肉モモ/普通牛乳	玉葱/りんご/しょうが/にんにく/だいこん(葉、生)/スイートコーン缶/クリームコーン缶	牛乳 スイートポテト
29 火	麦ご飯 高野豆腐の唐揚げ 肉味噌納豆 すまし汁(油揚げ・ほうれん草)	七分米/押麦/サラダ油/片栗粉/マカロニ(乾)/砂糖	高野豆腐/挽きわり納豆/豚ひき肉/味噌/油揚げ/普通牛乳/きな粉	しょうが/にんにく/にんじん/白ねぎ/ほうれん草	牛乳 マカロニきな粉
30 水	さつまいもご飯 豚肉の梅風味直し きゅうりの塩昆布和え 味噌汁(小松菜・油揚げ)	七分米/もち米/さつまいも/砂糖/ごま/サラダ油/ごま油	豚肉モモ/味噌/塩昆布/油揚げ/普通牛乳/調製豆乳/クリーム(乳脂肪)/牛乳	玉葱/ピーマン/しょうが/梅干し(塩漬)/きゅうり/小松菜	牛乳 ココアプリン
31 木	ハワイライス コーンサラダ ヨーグルト	七分つき押麦/押麦/サラダ油/砂糖/小麦粉/食塩不使用バター	豚肉モモ/普通牛乳/プレーンヨーグルト	玉葱/にんじん/にんにく/りんご/グリーンピース/キャベツ/スイートコーン缶/かぼちゃ	牛乳 ハロウィンクッキー

月平均栄養価	幼児	エネルギー: 494 タンパク質(g): 20.8 脂質(g): 14.4 カルシウム(mg): 224 塩分: 1.5
--------	----	--

☆材料の仕入れの都合により、献立を変更することがあります。  
 ☆補食のおにぎりは、幼児80gです(ゆかり、わかめ、青菜、ごま、塩昆布のローテーションになります。)  
 ☆土曜日の給食については、本園での提供となります。



ひと雨ごとにどんどん涼しくなっていく、すっかり秋の気配となりました。  
 秋は実りの秋とも言われ食欲の秋でもあります。スーパードでは年中食材が並んでおりますが、旬の食材を待ちわびる喜びを感じてもらいたく、旬の食材を使った献立を立てるよう心掛けています。栄養も豊富なため、秋の味覚を味わいながら健康なからだ作りをしましょう！