



10月の献立表



日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
01 (土)	御飯 肉じゃが きゅうりともやしの酢の物 ふのりの味噌汁	熟と力になるもの 米、じゃがいも、しら たき、砂糖、油 血や肉や汁になるもの 牛乳、豚肉(もも)、 木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し) 体の調子を整えるもの なし、もやし、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ねぎ、生わかめ、ふのり(煮干)	調味料 酢、食塩 牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 12.6 g カルシウム 297 mg
03 (月)	御飯 ナゲット コールスローサラダ わかめスープ	米、片栗粉、油、米 粒麦(切断麦)、フ レンチドレッシング(白) 鶏ひき肉、木綿豆腐、卵、ハム バナナ、きゅうり、キャベツ、りんご、たまねぎ、もやし、ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	ケチャップ、中華 だしの素、食塩、こしょう 牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.3 g カルシウム 160 mg
04 (火)	御飯 ほっけの香り味噌焼き 切干大根と凍り豆腐の煮物 たまねぎの味噌汁	米、砂糖、米粒麦(切断麦)、ごま油 ほっけ(開き干し)、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、木綿豆腐、米みそ(甘みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、凍り豆腐、油 なし、オレンジ濃縮果汁、にんじん、たまねぎ、切り干しだいこん、生わかめ、しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 牛乳、せんべい お茶 オレンジムース	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.0 g カルシウム 309 mg
05 (水)	御飯 五色納豆 ビーフンソテー せんべい汁	米、小麦粉、ビーフン、砂糖、しらす、米粒麦(切断麦)、油、ごま油、かやきせんべい 牛乳、納豆、無塩バター、鶏むね肉、鶏ひき肉、チーズ、卵、黒ごま、すりごま、干しえび バナナッブル、キャベツ、ミックスベジタブル(冷凍)、たまねぎ、ごぼう、にんじん、ねぎ、しいたけ、ピーマン、万能	しょうゆ、酒、みりん、中華だしの素、食塩 牛乳 ビスケット 牛乳 ごまクッキー	エネルギー 687 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 28.2 g カルシウム 460 mg
06 (木)	御飯 パンブキンカレー チョレギサラダ トート	米、ホットケーキ粉、米粒麦(切断麦)、片栗粉、ごま油、砂糖 牛乳、卵、鶏むね肉(皮付き)、バター、すりごま カレー、しょうゆ、みりん、酢、おろしにんにく	牛乳 スティックパン 牛乳 チョコバナナホットケーキ	エネルギー 634 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 21.0 g カルシウム 340 mg
07 (金)	御飯 たらの磯辺焼き もやしのごま酢あえ すいとん	食パン、米、小麦粉、しらたき、米粉、米粒麦(切断麦)、油、片栗粉、砂糖、マヨネーズ 牛乳、たら、チーズ、鶏むね肉、ハム、ごま もやし、バナナ、にんじん、ごぼう、キャベツ、たまねぎ、コーン缶、しいたけ、ねぎ、あおのり	ケチャップ、酢、しょうゆ、みりん、食塩、おろしにんにく 牛乳 クラッカー 牛乳 ピザトースト	エネルギー 660 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 18.1 g カルシウム 370 mg
08 (土)	御飯 鶏のから揚げ 厚焼き卵 ブロッコリー・ミニトマト	米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖 鶏もも肉(皮付き)、卵、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、油揚げ、牛乳 ブロッコリー、オレンジ、ミニトマト、キャベツ、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩 牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 19.6 g カルシウム 173 mg
11 (火)	御飯 豆腐ハンバーグ スティックサラダ ミニトマト	米、マヨネーズ、パン粉、米粒麦(切断麦) 牛乳、絹ごし豆腐、豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、卵、無塩バター、いわし(煮干し) 牛乳、たら、チーズ、鶏むね肉、ハム、ごま	ケチャップ、酒、中濃ソース、みりん、コンソメ、食塩、ナツメグ 牛乳 クラッカー 牛乳 おかし	エネルギー 467 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 18.7 g カルシウム 301 mg
12 (水)	御飯 さばのみそ焼き おくらの胡麻和え 白菜の味噌汁	米、砂糖、米粒麦(切断麦) ヨーグルト(無糖)、さば、生揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、すりごま バナナ、オレンジ、オクラ、もも缶、ダイス、パイン缶、ピーマン、はくさい、にんじん、コーン(冷凍)、ねぎ、しょうが	牛乳、せんべい お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 461 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.6 g カルシウム 290 mg
13 (木)	御飯 クリームシチュー ボイルウインナー ツナサラダ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、油、米粒麦(切断麦)、片栗粉 牛乳、ウインナー、鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵 オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり	ケチャップ 牛乳 ビスケット 牛乳 サーターアンダギー	エネルギー 723 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 27.2 g カルシウム 347 mg
14 (金)	カレーうどん 五色野菜煮 フルーツ	ゆでうどん、米、片栗粉 油揚げ、鶏もも肉、豚ひき肉 バナナッブル、だいこん、にんじん、もやし、はくさい、ねぎ、ごぼう、しめじ、たけのこ、いんげん	カレー、しょうゆ、みりん、しょうゆ 牛乳 フルーツ お茶 おいなり	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 23.4 g カルシウム 257 mg
15 (土)	御飯 ぐりのコロッケ 大根サラダ たまごスープ	北海道かりぼろやコロッケ(冷凍)、米、油、米粒麦(切断麦) 牛乳、卵 バナナ、きゅうり、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ	牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 489 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 256 mg
17 (月)	御飯 鶏肉のマーマレード焼き サラスナサラダ かぶのスープ	米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、米粒麦(切断麦) 牛乳、鶏もも肉、ハム、ベーコン かぶ、バナナ、かぶ・葉、にんじん、きゅうり、たまねぎ、マーマレード	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩 りんごジュースビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 185 mg
18 (火)	御飯 ほっけのもみじ焼き ひじきの五目煮 豆腐の味噌汁	米、ロールパン、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、マーガリン、米粒麦(切断麦) 牛乳、ほっけ(開き干し)、絹ごし豆腐、米みそ(甘みそ)、かめめちくわ、卵、煮し大豆、油揚げ、いわし(煮干し)、米	しょうゆ、酒 牛乳 クラッカー 牛乳 メロンパン風	エネルギー 681 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 26.9 g カルシウム 402 mg
19 (水)	御飯 レバーの胡麻ソースからめ 三色おひたし 小松菜の味噌汁	米、片栗粉、油、米粒麦(切断麦)、砂糖 牛乳、豚レバー、米みそ(淡色辛みそ)、ごま、凍り豆腐、かつお節 バナナ、キャベツ、ごまつな、たまねぎ、にんじん、鶏のり、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース 牛乳、せんべい 牛乳 おかし	エネルギー 453 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 14.0 g カルシウム 312 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)	10時おやつ 3時おやつ	栄養価
20 (木)	原宿ドック マカロニグラタン 肉団子 ブロッコリーサラダ	熟と力になるもの 原宿ドック、マカロニ、ミニバグティ、コーンフレーク、小麦粉、和風ドレッシング、片栗粉、油、押麦、チョコレートシロ 血や肉や汁になるもの 牛乳、アイスクリーム、豚ひき肉、鶏もも肉、豚肉(ばら)、ホイップクリーム、バター、粉チーズ 体の調子を整えるもの たまねぎ、バナナ、ブロッコリー、いちご、にんじん、はくさい、コーン缶、ねぎ、しいたけ、赤ピーマン、マッシュルーム 調味料 かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 ビスケット お茶 チョコレートパフェ	エネルギー 826 kcal たんぱく質 29.1 g 脂 質 41.3 g カルシウム 599 mg
21 (金)	御飯 回鍋肉 春雨サラダ 中華スープ	じゃがいも、米、油、はるさめ、片栗粉、砂糖、米粒麦(切断麦)、ごま油 牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ハム、米みそ(甘みそ)、粉チーズ キャベツ、バナナ、きゅうり、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、しいたけ、えのきだけ	しょうゆ、酒、酢、コンソメ、中華だしの素、食塩 牛乳、せんべい 牛乳 じゃがいものコンソメチーズ	エネルギー 678 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 27.1 g カルシウム 279 mg
22 (土)	御飯 鯉の西京焼き おでん もやしの味噌汁	米、板こんにやく、米粒麦(切断麦)、砂糖 牛乳、さけ、うずら卵水煮缶、生揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ だいこん、バナナ、もやし、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、酒 牛乳 ウエハース 牛乳 おかし	エネルギー 510 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 17.2 g カルシウム 326 mg
24 (月)	御飯 たらのごま焼き れんこんのきんぴら 豚汁	米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、砂糖、ごま油、油 牛乳、たら、豚肉(もも)、米みそ(甘みそ)、ごま、凍り豆腐 オレンジ、にんじん、れんこん、ごぼう、キャベツ、ねぎ	しょうゆ、みりん 牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 14.9 g カルシウム 385 mg
25 (火)	ちゃんぽんめん 蒸しシウマイ レタス(付け合わせ) フルーツ	生中華めん ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、かまぼこ ぶどう、キャベツ、もやし、にんじん、コーン(冷凍)、レタス	牛乳、せんべい お茶 ヨーグルト おかし	エネルギー 395 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 9.7 g カルシウム 251 mg
26 (水)	親子丼 小松菜のおかわあえ 里芋の味噌汁 フルーツ	米、さといも、砂糖 牛乳、卵、鶏もも肉、生揚げ、かみこまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節 なし、ごまつな、たまねぎ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん お茶、ゼリー 牛乳 おかし	エネルギー 391 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 10.8 g カルシウム 255 mg
27 (木)	御飯 チキンカレー ひじきサラダ ゆで卵	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、油、片栗粉 牛乳、卵、鶏むね肉、ちくわ かき、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、福神漬、ひじき、キャベツ	牛乳 ビスケット 牛乳 黒糖蒸しパン	エネルギー 723 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 25.9 g カルシウム 391 mg
28 (金)	御飯 さばの塩焼き すき昆布の煮物 大根の味噌汁	さつまいも、米、砂糖、しょうゆ、油、米粒麦(切断麦) 牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、油揚げ、ごま かき、たいこん、ごぼう、刻みこんぶ、にんじん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩 牛乳 ウエハース 牛乳 大学芋	エネルギー 636 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 20.9 g カルシウム 345 mg
29 (土)	御飯 肉豆腐 きゅうりとちくわの中華和え 切干大根の味噌汁	米、さといも、砂糖、ごま油 牛乳、焼き豆腐、豚肉(肩ロース)、かめめちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ オレンジ、きゅうり、もやし、ねぎ、ごぼう、にんじん、しめじ、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒 牛乳 ビスケット 牛乳 おかし	エネルギー 431 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.2 g カルシウム 295 mg
31 (月)	御飯 ほっけの蒲焼 いんげんのごま和え なすの味噌汁	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、米粒麦(切断麦) 牛乳、ほっけ、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、さけ、すりごま かき、バナナ、なす、たまねぎ、いんげん(ゆで)、もやし、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん 牛乳 クラッカー 牛乳 かきほちやマフィン	エネルギー 694 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 23.8 g カルシウム 315 mg

★人気メニュー★【じゃがいものコンソメチーズ】

《材料》じゃがいも(200g) 片栗粉(大さじ1)

サラダ油(大さじ1) コンソメ(小さじ1) 粉チーズ(小さじ1)

《作り方》

- ①じゃがいもの皮をむき1.5cmくらいの角切りにし、水にさらす。
- ②水気を軽く切り、耐熱皿にじゃがいもを並べ、600Wのレンジで3～4分加熱する。(完全に火が入らなくてもOK)
- ③じゃがいもと片栗粉をポリ袋に入れ、片栗粉を全体にまぶす。
- ④フライパンに油をしき、じゃがいもを焼いていく。始めは衣が取れてしまうのであまり触らない。焼けてきたらコロコロと転がす。
- ⑤全体が焼けて火が通ったら、火を止めてコンソメと粉チーズを加え、全体になじませる。

※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。

※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。

DHAとは・・・正式名称は「ドコサヘキサエン酸」。頭の中で脳の働きを活発化し、記憶力や学習能力を高める働きを発揮します。DHAは魚(イワシ、サバ、サンマ、アジなどの青魚)にしか含まれていませんから、これらの魚を進んでたくさん食べましょう。

【DHAの主な働き】子どもの「キレる」行為を抑制／認知症を抑制／動脈硬化に基づく循環器系疾患を予防／ガンの増殖を抑えたり、ガンを予防します。

3日(月) 手作り弁当日(もも・うめ・さくら組)

20日(木) 誕生会