



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
		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		
01	御飯 フルーツ	米、パン粉、ボテトチップス、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、かーさんケント	ヨーグルト(加糖)、卵、ひき肉、木挽豆腐、卵	オレンジ、にんじん、クリームコーン缶、レタス、きゅうり、たまねぎ、サニーレース、しいたけ、万能ねぎ、りんご、ブロッカーチー	中濃ソース、ケチャップ、みりん、中華だしの素、酒、食塩	牛乳 ウエハース お茶 ヨーグルト クラッカー	エネルギー 389 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 7.4 g カルシウム 142 mg
火	豆乳ハンバーグ						
水	チップスサラダ						
木	コーンスープ						
02	御飯 フルーツ	米、カントリーマム、牛乳、牛肉(もも)、ツナ油漬缶、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)、油揚げ	きゅうり、グレープフルーツ、ごぼう、はくさい、えのき(たけ)、にんじん、たまねぎ、しめじ、生わかめ、バナナ	しょうゆ、酒、みりん、酢、食塩	牛乳 フルーツ 牛乳 ビスケット	エネルギー 396 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 12.2 g カルシウム 219 mg	
金	牛肉とごぼうのしぐれ煮						
土	きゅうりの酢の物						
木	しめじの味噌汁						
03	御飯 フルーツ	じゃがいも、米、片栗粉、マヨネーズ、米粒麦(切断麦)、油、砂糖	牛乳、鶏むね肉(皮付き)、ちくわ、粉チーズ	牛乳 センべい お茶 じゃがいものコンソメチーズ	牛乳 センべい 牛乳 カルシウム	エネルギー 610 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 16.6 g カルシウム 210 mg	
木	パンプキンカレー						
木	ひじきサラダ						
木	福神漬						
04	御飯 フルーツ	米、小麦粉、さといも、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、さけ、卵、鶏もも肉、無塩バター、さつまいも、米みそ(甘みぞ)	なし、バナナ、だいこん、にんじん、ごぼう、刻みこんぶ、えのき(たけ)	牛乳 ピスケット 牛乳 バナナバウンドケーキ	エネルギー 532 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.0 g カルシウム 233 mg	
金	鮭の西京焼き						
土	すき昆布の煮物						
木	五目汁						
05	御飯 ミニトマト	米、マカロニ・スペゲティ、マヨネーズ、ミニパームロール、油、片栗粉、味しらべ、米粒麦(切断麦)、クンキー	牛乳、薄もも肉、ハム	バナナ、ブロッコリー、ミニトマト、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、生わかめ、しゅうが	牛乳 センべい 牛乳 ピスケット	エネルギー 496 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 101 mg	
木	鶏肉の唐揚げ						
木	わかめスープ						
木	マカロニサラダ						
木	ポイルブロッコリー						
07	御飯 フルーツ	ごま入り南部せんべい、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)、米、砂糖、はるさめ	牛乳、卵、木挽豆腐、米みそ(甘みぞ)	バナナ、わき、にんにく、たまねぎ、だいこん、しゅうが、ごぼう、きゅうり、キャベツ、かぼちゃ	牛乳 センべい 牛乳 ピスケット	エネルギー 138 kcal たんぱく質 5.2 g 脂 質 6.7 g カルシウム 153 mg	
木	ナゲット						
木	春雨の中華サラダ						
木	かぼちゃ汁						
08	御飯 フルーツ	干しうめん、板こんにゃく、砂糖、米ぽこ	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉、かぼちゃ	バイン缶、バナナ、にんじん、れんこん、もも缶、ダイス、パイントチップ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、万能ね	牛乳 ウエハース お茶 フルーツヨーグルト	エネルギー 350 kcal たんぱく質 11.5 g 脂 質 3.5 g カルシウム 143 mg	
火	あつたかそうめん						
木	筑前煮						
木	フルーツ						
09	えびと野菜のかき揚げ丼	米、食パン、小麦粉、油、砂糖、米粒麦(切断麦)	牛乳、卵、しばしばチーズ、米みそ(甘みぞ)、すりごま、油揚げ	なし、ほろんぞう、たまねぎ、もしや、なす、にんじん、コーン(冷凍)、えのき(たけ)	お茶 ゼリー 牛乳 ブチパン	エネルギー 635 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 21.7 g カルシウム 289 mg	
水	野菜のゴマ和え						
木	なすのみそ汁						
木	フルーツ						
10	御飯 フルーツ	米、じゃがいも、ごまトレンシング、片栗粉、砂糖、油、マヨネーズ	鶏むね肉、ツナ油漬缶、鶏もも肉(皮付き)	バイン缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、しめじ、しいたけ、えのき(たけ)、きゅうり、福神漬、バナナ	牛乳 センべい お茶 きのこ御飯	エネルギー 584 kcal たんぱく質 15.6 g 脂 質 9.6 g カルシウム 54 mg	
木	チキンカレー						
木	ツナサラダ						
木	福神漬						
11	御飯 フルーツ	米、むしパンミックス、米粒麦(切断麦)、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、鶏ひき肉、米みそ(甘みぞ)、すりごま	キャベツ、なし、いんげん(ゆで)、赤ピーマン、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、まいたけ、ねぎ、にんにく、しょウガ	牛乳 ピスケット 牛乳 ドロップドーナツ	エネルギー 710 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 26.7 g カルシウム 204 mg	
木	キヤペツと豚肉のみそ炒め						
木	いんげんの胡麻和え						
木	親子煮						
12	御飯 フルーツ	米、ばかりけ、エリーゼ、油、カルケット	牛乳、豚肉(ロース)、納豆、豆腐、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)	バナナ、きゅうり、たまねぎ、キャベツ、もしや、なめこ、ねぎ、にんじん、塩こんぶ、にんにく、しょウガ	牛乳 センべい 牛乳 ピスケット	エネルギー 409 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 172 mg	
木	とんちゃん焼き						
木	きゅうりの昆布和え						
木	なめこの味噌汁						
15	御飯 フルーツ	米、ロールパン、てんぷら粉、小麦粉、油、砂糖、マーガリン、米粒麦(切断麦)、焼か(板ふ)	牛乳、納豆、鶏ひき肉、米みそ(甘みぞ)、卵、いわし(煮干し)、かつお節	牛乳 センべい 牛乳 メロンパン風	エネルギー 624 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.6 g カルシウム 259 mg		
火	納豆揚げ						
木	もやしの和え物						
木	かぶの味噌汁						
16	御飯 フルーツ	じゃがいも、米、ブランクシュー、ごま入り南部せんべい、フレンドレッシング(分離型)、米粒麦(切断麦)、油	牛乳、豚ひき肉、ハム、大豆(ゆで)	はさし、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ホルトマット缶詰、コーン(冷凍)、りんご	牛乳 クラッカー 牛乳 コンフレーク	エネルギー 484 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 201 mg	
木	チリコンカン						
木	白菜とハムのサラダ						
木	フルーツ						
17	御飯 三色サラダ	じゃがいも、マカロニ、スライスチーズ、小麦粉、砂糖、フレンドレッシング(分離型)、コーンフレーク、小枝、コアラ	牛乳、アイスクリム、ホイップクリム、卵、ウインナー、ソナ油漬缶、たこ(茹)、バター、粉チーズ	牛乳 センべい お茶 チョコレートパフェ	エネルギー 855 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 41.3 g カルシウム 296 mg		
木	ツナソラダ						
木	ポテトグラタン						
木	たこ焼き						
18	御飯 フルーツ	米、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、米粒麦(切断麦)	牛乳、ほっけ、鶏ひき肉、無塩バター、ツナ油漬缶、米みそ(甘みぞ)、きな粉、さけ、いわし(煮干し)、かつお節	牛乳 センべい 牛乳 きな粉クッキー	エネルギー 578 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 25.2 g カルシウム 262 mg		
木	ほっけの蒲焼						
木	小松菜ともやしの和え物						
木	しゅうがの味噌汁						

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
		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		
19	御飯 フルーツ	米、クリッキー、おにぎりせんべい、ごま油、焼か(板ふ)、ハイハイ、カーランケット	牛乳、木挽豆腐、米みそ(甘みぞ)、オクラ、にんじん、たけのこ(ゆで)、にら、ねぎ、葱のり	パチラ、キャベツ、牛乳、せんべい	めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい	エネルギー 386 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 13.3 g カルシウム 220 mg
木	チャンブル						
木	おくらのお漫し						
木	板鰯の味噌汁						
21	御飯 フルーツ	米、しらたき、パイの実、おととっこ、米粒麦(切断麦)、砂糖	牛乳、さんま、鱈(しらす)、豚肉(もも)、米みそ(甘みぞ)、いわし(煮干し)	パナ、ごぼう、牛乳、せんべい	しょゆ、みりん、酒、和風だしの素	牛乳 せんべい	エネルギー 504 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.0 g カルシウム 234 mg
木	秋刀魚のみぞ焼き						
木	五目きんぴら						
木	ふのりの味噌汁						
23	御飯 フルーツ	生中華めん、味しらべ、カントリーマム、油、米、ハイハイ、カルケット	牛乳、豚肉(もも)、なると	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、りんご	しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー 407 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 182 mg
木	野菜たっぷり塩ラーメン						
木	焼きぎょうざ						
木	フルーツ						
24	御飯 フルーツ	米、じゃがいも、米粒麦(切断麦)、片栗粉、砂糖、ごま油	油揚げ、鶏ささ身、豚ひき肉、米みそ(甘みぞ)、すりごま	西洋なし缶、だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、にんじん、ねぎ	カーレルウ	牛乳 センべい	エネルギー 712 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 19.5 g カルシウム 175 mg
木	ピーンズカレー						
木	蒸し鶏のサラダ						
木	福神漬						
25	御飯 フルーツ	米、ホットケーキ粉、油、パスタ、小麦粉、米粒麦(切断麦)、ごまフレッシング、はるさめ	牛乳、鶏ひき肉、卵、甘納豆・あずき	なし、レ			