

令和5年 10月 予定献立表

| 日 | 曜 | 主食 | 主菜 | 副菜 | 副菜 | 汁物 | 昼間 | 夕食 |
|----|---|---|---|---|--|--|--|-------------------|
| 2 | 月 | ドライカレー | | 白菜とリンゴのサラダ | ニラと卵のすまし汁 | | ちんすこう | |
| | | 米 | ターメリック 豚ひき肉 玉葱 青ピーマン 干しぶどう 塩 カレー粉 薄力粉 トマトケチャップ 中濃ソース なたね油 にんにく 生姜 | りんご 白菜 胡瓜 塩 酢 なたね油 | 玉葱 卵 ニラ かつお昆布だし しょう油 塩 片栗粉 | 薄力粉 グラニュー糖 なたね油 (果物 牛乳) | 炒飯 和え物 汁物 | |
| 3 | 火 | ご飯 | 鮭さざれ焼き | ひじきのサラダ | さつまいものレモン煮 | 玉葱と生揚げの味噌汁 | チーズおかかおにぎり | |
| | | 米 | 鮭 酒 塩 マヨネーズ パン粉 パセリ | ひじき なたね油 人参 胡瓜 コーン なたね油 塩 ごま油 酢 しょう油 | さつまいも 素精糖 塩 レモン | 生揚げ 玉葱 あさつき 味噌 煮干しだし | 米 チーズ かつお節 しょう油 (果物 牛乳) | ご飯 焼き物 汁物 |
| 4 | 水 | ご飯 | ★プルコギ | キャベツと大豆のサラダ | 大根と油揚げの味噌汁 | | シュガートースト | |
| | | 米 | 豚肉 もやし 人参 ニラ にんにく 生姜 しょう油 素精糖 ごま油 すりごま | キャベツ 大豆 胡瓜 人参 ツナ 酢 塩 なたね油 | 大根 玉葱 油揚げ 味噌 煮干しだし | バンドミー グラニュー糖 なたね油 (果物 牛乳) | スパゲッ ティー サラダ 汁物 | |
| 5 | 木 | ご飯 | さばの味噌煮 | こんにゃくの土佐煮 | 小松菜の磯辺和え | 具沢山汁 | 豆乳のスイートポテト | |
| | | 米 | さば 生姜 味噌 しょう油 素精糖 酒 昆布 | こんにゃく かつお節 しょう油 みりん なたね油 | 小松菜 人参 焼きのり しょう油 かつおだし | 豚肉 人参 大根 舞茸 あさつき 木綿豆腐 かつお昆布だし 塩 しょう油 | さつまいも みりん グラニュー糖 豆乳 (果物 牛乳) | 混ぜご飯 煮物 汁物 |
| 6 | 金 | ご飯 | 豆腐の干草焼き | もやしのナムル | 人参の甘煮 | 青梗菜のすまし汁 | きつねご飯 | |
| | | 米 | 鶏ひき肉 木綿豆腐 人参 玉葱 ニラ 卵 塩 しょう油 なたね油 | もやし 胡瓜 ごま油 素精糖 酢 塩 | 人参 素精糖 しょう油 かつおだし | 青梗菜 油揚げ 人参 かつお昆布だし 塩 しょう油 | 米 油揚げ しょう油 素精糖 みりん (果物 牛乳) | おにぎり 和え物 汁物 |
| 7 | 土 | ご飯 | 鶏のみそ焼き | 大根とコーンのサラダ | わかめと長葱のスープ | | きな粉蒸しパン | |
| | | 米 | 鶏肉 味噌 しょう油 みりん 酒 | 大根 コーン 胡瓜 人参 酢 塩 なたね油 | わかめ 長葱 豆腐 塩 しょう油 かつお昆布だし | 薄力粉 BP 素精糖 きな粉 (果物 牛乳) | | |
| 10 | 火 | けんちんうどん | | | さつまいもの素揚げ風 | かぶと胡瓜のごま酢和え | ★ひじきおにぎり | |
| | | うどん 鶏肉 大根 人参 長葱 里芋 油揚げ 塩 しょう油 みりん 酒 かつお昆布だし | | | さつまいも なたね油 塩 | かぶ 胡瓜 酢 素精糖 塩 白ごま | 米 ひじき 人参 油揚げ 素精糖 しょう油 なたね油 (果物 牛乳) | ご飯 焼き物 汁物 |
| 11 | 水 | ★彩華丼 | | 胡瓜としらすの和え物 | かぼちゃの味噌汁 | | ココアドーナツ | |
| | | 米 | 豚肉 もやし キャベツ 人参 白菜 干し椎茸 ニラ しょう油 塩 なたね油 片栗粉 | 胡瓜 わかめ しらす しょう油 かつおだし | かぼちゃ 玉葱 味噌 煮干しだし | 薄力粉 BP 素精糖 牛乳 バター ココア 卵 なたね油 粉糖 (果物 牛乳) | スパゲッ ティー サラダ 汁物 | |
| 12 | 火 | ご飯 | ささみフライ | スイートポテトサラダ | 春雨と野菜の中華スープ | | フルーツヨーグルト | |
| | | 米 | ささ身 塩 酒 薄力粉 パン粉 なたね油 中濃ソース トマトケチャップ | さつまいも じゃがいも キャベツ 胡瓜 人参 塩 マヨネーズ | 人参 もやし 青梗菜 長葱 春雨 塩 しょう油 かつお昆布だし ごま油 | ヨーグルト もも缶 みかん缶 りんご (せんべい 麦茶) | 炒飯 和え物 汁物 | |
| 13 | 金 | ロールパン | クリームシチュー | ブロッコリーサラダ | ふかし芋 | | | |
| | | ロールパン | 鶏肉 玉葱 人参 じゃがいも ぶなしめじ パセリ 薄力粉 バター 豆乳 塩 なたね油 | ブロッコリー 人参 キャベツ ハム 酢 塩 なたね油 素精糖 | さつまいも 塩 (果物 牛乳) | おにぎり 和え物 汁物 | | |
| 14 | 土 | ご飯 | 鶏肉の照り焼き | ツナサラダ | じゃが芋とわかめの味噌汁 | | クラッカーサンド | |
| | | 米 | 鶏肉 みりん しょう油 酒 | キャベツ 胡瓜 人参 ツナ 塩 酢 素精糖 しょう油 | じゃがいも わかめ 油揚げ 煮干しだし 味噌 | ソーダクラッカー ジャム (果物 牛乳) | | |
| 19 | 木 | ご飯 | さんまの塩焼き | 五目きんぴら | キャベツのごま和え | なめこの味噌汁 | バナナケーキ | |
| | | 米 | さんま 塩 油 | はす ごぼう 人参 こんにゃく 豚肉 ごま 素精糖 しょう油 なたね 油 | キャベツ 人参 ごま 素精糖 しょう油 | なめこ 豆腐 わかめ 煮干しだし 味噌 | バナナ 薄力粉 BP 卵 バター なたね油 牛乳 グラニュー糖 (果物 牛乳) | 混ぜご飯 煮物 汁物 |

※献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。

★11日は誕生会です。

★は新メニューです。

今月の果物予定:りんご 柿

| | エネルギー | たんぱく | 脂質 | カルシウム |
|--------------|---------|-------|-------|-------|
| 今月の平均栄養値(幼児) | 547Kcal | 26.9g | 17.7g | 268mg |
| 栄養目標値 | 596Kcal | 20.0g | 19.0g | 258mg |