

# 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 16 30	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 17 31	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 18	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 26	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 20	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 21	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 24	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 25	★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 23	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 27	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 28	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