

## 献立表

| 日付      | 10時おやつ       | 献立   | 3時おやつ                   | 材 料 名   |   |  |   | ◎は10時おやつ ○は午後おやつ  |
|---------|--------------|--|-------------------------|---|---|--|---|---|
|         |              |  |                         | 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<br>火 | 豆花クッキー、お茶    | 胚芽ご飯、さんまの竜田揚げ、三色野菜の浅漬け(大根)、たっぷりきのこ汁            | チーズ蒸しパン、牛乳125           | 胚芽米、○ホットケーキ粉、油、片栗粉                            | ○牛乳、さんま、○調整豆乳、○チーズ、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)                        | だいこん、きゅうり、まいたけ、しめじ、しんじゆ、えのきたけ、にんじん、ねぎ                        | かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、おろししょうが、食塩                           | 10月平均栄養価<br>(幼児給)<br>エネルギー 495kcal<br>たんぱく質! 20.2g<br>脂質 16.0g<br>塩分 1.6g |
| 02<br>水 | きな粉せんべい、お茶   | 白ご飯、生揚げカレーそばろ煮、もやしコーンサラダ、バナナ1/3、お茶             | しらす塩焼きそば、飲むヨーグルト        | 米、○ゆで中華めん、片栗粉、油、三温糖、○こま油                      | ○ヨーグルト(ドリンク)、生揚げ、豚ひき肉、○釜揚げしらす                                   | バナナ、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン缶、いんげん、○ねぎ、にんにく、○あおのり、○にんにく             | ケチャップ、しょうゆ、酒、○みりん、○しょうゆ、カレー粉、おろししょうが、洋風だしの素、酢         |   |
| 04<br>金 | カリコリきゅうり、お茶  | 白ご飯、豚肉しょうが焼き、白和え、コンソメスープ                       | 大学芋、野菜ジュース              | 米、○さつまいも(皮付)、○油、油、三温糖、○三温糖                    | 豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、木綿豆腐、ツナ油漬缶、ベーコン                                 | ○野菜ミックスジュース、さやえんどう、◎きゅうり、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、にんじん、キャベツ、○黒こま、すりこま | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん、おろししょうが、洋風だしの素、○しょうゆ、食塩、◎食塩   |   |
| 05<br>土 | 土曜お菓子、牛乳125  | 選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・大根)、ヨーグルト                 | 土曜お菓子、お茶                | 胚芽米、三温糖、マヨネーズ                                 | ◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)                 | だいこん、にんじん、こんぶ佃煮  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ  |   |
| 07<br>月 | しらす煎餅、お茶     | さくらごはん、さつまいも入り肉団子、ひじき中華サラダ、豆乳入りみそ汁(大根・油揚げ・しめじ) | ベジタブル煎餅、りんご、牛乳125       | 胚芽米、さつまいも(皮付)、はるさめ、片栗粉、パン粉、三温糖、こま油            | ○牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、調整豆乳、米みそ(甘みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)                        | ○りんご、もやし、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、しめじ、ひじき                         | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩、みりん、おろししょうが、洋風だしの素、○しょうゆ、酢、洋風だしの素 |   |
| 08<br>火 | こまるせんべい、お茶   | 胚芽ご飯、かじきみそマヨ焼き、りっちゃんサラダ、すまし汁(麩・三つ葉)            | あべかわマカロニ、飲むヨーグルト        | 胚芽米、○マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、油、○三温糖、焼肉、三温糖           | ○ヨーグルト(ドリンク)、かじき、ハム、米みそ(甘みそ)、○さな粉、かつお節、いわし(煮干し)                 | キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、根みつば、こんぶ佃煮                               | かつお・昆布だし汁、酢、みりん、しょうゆ、食塩、○食塩                           |   |
| 09<br>水 | ももゼリー、お茶     | みそ野菜うどん、揚げ餃子、きゅうりハムサラダ                         | ごまおかおにぎり、牛乳125          | ゆでうどん、○胚芽米、油、こま油                              | ○牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(甘みそ)、ハム、○かつお節                                  | もやし、キャベツ、きゅうり、にんじん、ねぎ、○すりこま                                  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩                               |   |
| 10<br>木 | アスパラビスケット、お茶 | 胚芽ご飯、タンドリーチキン、青菜じゃこ和え、ミネストローネ                  | シヤムパン(ブルーベリー)、牛乳125     | 胚芽米、○ライ麦パン、じゃがいも、マヨネーズ、油、こま油                  | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、しらす干し  | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、トマト、○ブルーベリージャム、えのきたけ、にんにく                   | ケチャップ、しょうゆ、洋風だしの素、食塩、カレー粉、おろししょうが                     |   |
| 11<br>金 | このはせんべい、お茶   | 白ご飯、しらす入り麻婆豆腐、スパゲティサラダ、バナナ1/3、お茶               | ミックスベリーフルーチェ、野菜ジュース     | 米、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ、片栗粉、油                       | 木綿豆腐、○牛乳、鶏ひき肉、釜揚げしらす、ハム   | ○野菜ミックスジュース、バナナ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ピーマン、ねぎ、干ししいたけ、にんにく           | 洋風だしの素、酢、食塩   |   |
| 15<br>火 | バナナ1/3、お茶    | 塩ラーメン、かじきの竜田揚げ、キャベツ香りの漬物、お茶                    | 梅わかめおにぎり、牛乳125          | ゆで中華めん、○胚芽米、油、片栗粉                             | ○牛乳、かじき、鶏ひき肉  | キャベツ、◎バナナ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ねぎ、にら、こま、レモン果汁、○カットわかめ              | かつお・昆布だし汁、おろししょうが、酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩                    |   |
| 16<br>水 | 星せんべい、お茶     | 白ご飯、マーマレードチキン、きゅうり胡麻和え、ウインナースープ                | 誕生日会デザート、牛乳125          | 米   | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ウインナーソーセージ  | きゅうり、マーマレード、キャベツ、にんじん、たまねぎ、すりこま                              | かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、洋風だしの素、食塩                            |   |
| 17<br>木 | ミニわかめ煎餅、お茶   | 胚芽ご飯、鮭照り焼き、カミカミ和え、呉汁                           | りんご食べ比べ、牛乳125           | 胚芽米、三温糖、こま油                                   | ○牛乳、さけ、油揚げ、米みそ(甘みそ)、さきいか、大豆水煮缶、いわし(煮干し)                         | だいこん、○りんご、きゅうり、にんじん、ごぼう                                      | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、みりん、酢                                |   |
| 18<br>金 | みかんゼリー、お茶    | 白ご飯、生揚げもやし炒め、コールスローサラダ、グレープフルーツ、お茶             | いもようかん、飲むヨーグルト          | 米、○さつまいも、○グラニュー糖、マヨネーズ、片栗粉、こま油、三温糖            | ○ヨーグルト(ドリンク)、生揚げ、豚肉(ロース)  | キャベツ、緑豆もやし、グレープフルーツ、きゅうり、にんじん、コーン缶、にら、レモン果汁、○煎かんでん           | しょうゆ、おろししょうが、洋風だしの素、食塩、酒                              |   |
| 19<br>土 | 土曜お菓子、牛乳125  | 選べるおにぎり(土)、ヨーグルト、みそ汁(豆腐・人参・玉葱)                 | 土曜お菓子、お茶                | 胚芽米、三温糖、マヨネーズ                                 | ◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)                 | にんじん、たまねぎ、こんぶ佃煮  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ  |   |
| 21<br>月 | 胚芽クッキー、お茶    | 白ご飯、さばの塩焼き、春雨サラダ、みそ汁(さつまいも・玉葱)                 | 肉味噌麺、野菜ジュース             | 米、○ゆで中華めん、さつまいも(皮付)、はるさめ、○油、三温糖、こま油、○三温糖、○片栗粉 | さば、○豚ひき肉、米みそ(甘みそ)、○米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)                            | ○野菜ミックスジュース、○たまねぎ、たまねぎ、○きゅうり、きゅうり、にんじん、コーン缶、キャベツ             | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、おろししょうが、食塩、○しょうゆ、○香                    |   |
| 22<br>火 | 花せんべい、お茶     | 胚芽ご飯、こがね煮、さわやか漬物、オレンジ、お茶                       | フライドポテト(のり塩)、牛乳125      | 胚芽米、○フライドポテト、じゃがいも、○油、油、片栗粉、三温糖               | ○牛乳、生揚げ、豚肉(肩ロース)  | だいこん、オレンジ、きゅうり、たまねぎ、板こんにゃく、にんじん、たけのこ(水煮缶)、干ししいたけ、レモン果汁、○あおのり | ケチャップ、しょうゆ、みりん、○食塩、食塩                                 |   |
| 23<br>水 | ぶどうゼリー、お茶    | 白ご飯、タンドリーフィッシュ、じゃこ納豆、ミニ前橋トントン汁                 | ボンデケーキ、飲むヨーグルト          | 米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○白玉粉、マヨネーズ、○バター、油            | ○ヨーグルト(ドリンク)、さば、納豆、○牛乳、豚肉(はら)、生揚げ、○粉チーズ、米みそ(甘みそ)、しらす干し、いわし(煮干し) | だいこん、きゅうり、板こんにゃく、ねぎ、にんじん、しめじ、ごぼう、いんげん                        | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酒、おろししょうが、しょうゆ、カレー粉                   |   |
| 24<br>木 | グレープフルーツ、お茶  | 芋栗ご飯、鶏の照り焼き、マカロニサラダ、豆腐コンソメスープ                  | ミレービスケット、選べるヨーグルト、牛乳125 | 胚芽米、くり、マカロニ・スパゲティ、さつまいも、マヨネーズ、油               | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、木綿豆腐、ハム、ベーコン、米みそ(甘みそ)、○ヨーグルト(加糖)                  | ◎グレープフルーツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、コーン缶、こま、にんにく                        | 酒、みりん、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、おろししょうが、食塩、酢、洋風だしの素              |   |
| 25<br>金 | 茹でさつまいも、お茶   | 白ご飯、ポークカレー、サラダハイキング、バナナ1/3、お茶                  | コーンフレーク、牛乳125           | 米、◎さつまいも(皮付)、じゃがいも、○コーンフレーク、はるさめ、油、三温糖、こま油    | ○牛乳、豚肉(もも)、調整豆乳、ツナ油漬缶   | たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、コーン缶、きゅうり、カットわかめ、にんにく                     | カレールー、しょうゆ、酢  |   |
| 26<br>土 | 土曜お菓子、牛乳125  | 選べるおにぎり(土)、みそ汁(豆腐・人参・椎茸)、ヨーグルト                 | 土曜お菓子、お茶                | 胚芽米、三温糖、マヨネーズ                                 | ◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ(甘みそ)、ツナ油漬缶、いわし(煮干し)、ヨーグルト(加糖)                 | にんじん、こんぶ佃煮、しいたけ  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ  |   |
| 28<br>月 | りんご、お茶       | 白ご飯、かじきカレーパン焼き、青菜キャベツおかか和え、すまし汁(麩・三つ葉)         | アニマルビスケット、チーズ、牛乳125     | 米、パン粉、油、焼肉                                    | ○牛乳、かじき、○チーズ、ちくわ、かつお節、いわし(煮干し)                                  | ◎りんご、キャベツ、ほうれんそう、もやし、にんじん、根みつば、パセリ                           | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉                                |   |
| 29<br>火 | 豆腐フレッド、お茶    | きつねうどん、鶏唐揚げ、三色磯和え、お茶                           | みそ焼きおにぎり、牛乳125          | ゆでうどん、◎米粉パン、○胚芽米、片栗粉、油、三温糖                    | ○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、○米みそ(甘みそ)                                     | ほうれんそう、もやし、にんじん、ねぎ、焼きのり、にんにく                                 | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○しょうゆ、酒、おろししょうが、食塩                 |   |
| 30<br>水 | 粉吹芋、お茶       | 白ご飯、スタミナ焼き、ゆかり和え、白菜スープ                         | このはせんべい、梨、飲むヨーグルト       | 米、◎じゃがいも、油                                    | ○ヨーグルト(ドリンク)、豚肉(肩ロース)、豚肉(もも)、ベーコン                               | だいこん、○なし、たまねぎ、きゅうり、はくさい、にんじん、しめじ、にら、にんにく、◎あおのり               | しょうゆ、酒、みりん、おろししょうが、食塩、洋風だしの素、◎食塩                      |   |
| 31<br>木 | クラッカー、お茶     |  |                         |   |   |  |   |   |

ハロウィンメニュー！  
お楽しみに☆