

# 10月のこんだて

1日・15日(木)

ほっけの塩焼き  
小松菜のあえ物  
豚汁

362kcal

牛乳  
お菓子



2日・16日(金)

豚なすピーマン炒め  
さつまいもとひじきのサラダ  
もやしのスープ

575kcal

牛乳  
ぶたさんパンケーキ (2日)  
きなこクッキー (16日)



5日・19日(月)

白身魚の西京焼き  
ほうれん草のアーモンドあえ  
とうみょうのスープ

369kcal

牛乳  
お菓子



6日・20日(火)

豚肉の柳川風煮物  
ちくわサラダ  
麩のすまし汁

405kcal

牛乳  
いがぐり揚げ (6日)  
のり塩ポテト (20日)



8日・22日(木)

きのこのカレー  
フルーツヨーグルト

437kcal

牛乳  
お菓子



9日・23日(金)

鶏とさつまいも  
ピーナッツあえ  
きゅうりの昆布あえ  
豆腐のみそ汁

409kcal

牛乳  
ボストンケーキ (9日)  
お茶・いももち (23日)



13日・27日(火)

さんまのかば焼き  
もやしとわかめのナムル  
切り干し大根のみそ汁

478kcal

お茶  
りんご・昆布 (13日)  
五平もち (27日)



14日・28日(水)

鶏肉のみそ漬け焼き  
ひじきと大豆の炒り煮  
秋野菜の彩り汁

387kcal

牛乳  
お菓子



21日(水)

ししゃもとちくわの二色揚げ  
春雨サラダ  
かき玉汁

407kcal

牛乳  
お菓子



26日(月)

完全給食  
木の葉うどん  
ブロッコリーと  
きのこのサラダ

382kcal

牛乳  
お菓子



29日(木)

肉豆腐  
きゅうりの酢の物  
卵わかめスープ

422kcal

牛乳  
お菓子



30日(金)

完全給食  
チキンライス  
ハロウィンコロケ  
コロコロサラダ  
コンソメスープ  
ヤクルト

579kcal  
牛乳・ハロウィンケーキ



## 献立表

日付	献立名	材料名			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	
1 ・ 15 (木)	白飯 ・ ほっけの塩焼き 小松菜のあえ物 豚汁	米、さといも 板こんにゃく ごま油、砂糖	ほっけ、豚肉 みそ、油揚げ 牛乳	こまつな、キャベツ だいこん、にんじん ねぎ、ごぼう コーン	牛乳 お菓子
2 ・ 16 (金)	白飯 ・ 豚なすピーマン炒め さつまいと ひじきのサラダ もやしのスープ	米、さつまいも マヨネーズ、油 オリーブ油、砂糖	豚肉、ひじき みそ、ごま わかめ、牛乳	なす、もやし にら、ピーマン にんじん、ねぎ にんにく しょうが	牛乳 ぶたさんパン ケーキ(2日) きなこクッキー (16日)
5 ・ 19 (月)	白飯 ・ 白身魚の西京焼き ほうれん草の アーモンドあえ とうみょうのスープ	米、砂糖、油	さわら、豚肉 みそ、アーモンド 牛乳	ほうれんそう とうみょう こまつな にんじん	牛乳 お菓子
6 ・ 20 (火)	白飯 ・ 豚肉の柳川風煮物 ちくわサラダ 麩のすまし汁	米、マヨネーズ 砂糖、油、ふ	豚肉、卵 ちくわ、ごま 牛乳	キャベツ、たまねぎ にんじん ほうれんそう えのきだけ ごぼう、ねぎ	牛乳 いがぐり揚げ (6日) のり塩ポテト (20日)
8 ・ 22 (木)	白飯 ・ きのこのカレー フルーツヨーグルト	じゃがいも、米 油、砂糖	ヨーグルト 牛肉、脱脂粉乳 粉チーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん みかん缶、バナナ パイ缶、もも缶 まいたけ、しめじ グリーンピース	牛乳 お菓子
9 ・ 23 (金)	白飯 ・ 鶏とさつまいの ピーナッツあえ きゅうりの昆布あえ 豆腐のみそ汁	米、さつまいも 砂糖、片栗粉 油	鶏肉、木綿豆腐 みそ、ピーナッツ 塩こんぶ、油揚げ わかめ、牛乳	きゅうり、しめじ にんじん、ねぎ ピーマン しょうが	牛乳 ボストンケーキ (9日) お茶・いもち (23日)
13 ・ 27 (火)	白飯 ・ さんまのかば焼き もやしとわかめのナムル 切り干し大根のみそ汁	米、油、小麦粉 ごま油	さんま、みそ 油揚げ、ごま わかめ 牛乳(乳児のみ)	もやし、かぼちゃ たまねぎ、にんじん 切り干しだいこん ねぎ、しょうが	お茶 りんご・昆布 (13日) 五平もち (27日)
14 ・ 28 (水)	白飯、 ・ 鶏肉のみそ漬け焼き ひじきと大豆の炒り煮 秋野菜の彩り汁	米、さつまいも 砂糖、油	鶏肉、だいず ちくわ、油揚げ ひじき、みそ 牛乳	かぼちゃ にんじん、しめじ いんげん、ねぎ	牛乳 お菓子
21 (水)	白飯 ・ ししゃもとちくわの 二色揚げ 春雨サラダ かき玉汁	米、はるさめ 小麦粉、油 砂糖、片栗粉 ごま油	ししゃも、ちくわ 絹ごし豆腐 卵、ハム あおのり、牛乳	もやし、きゅうり にんじん、みつば	牛乳 お菓子
26 (月)	<b>完全給食</b> 木の葉うどん ブロッコリーと きのこのサラダ	うどん、片栗粉 砂糖、ごま油	豚肉、油揚げ かまぼこ、牛乳	はくさい、にんじん ブロッコリー しめじ、ねぎ えのきだけ 干しいたけ	牛乳 お菓子
29 (木)	白飯 ・ 肉豆腐 きゅうりの酢の物 卵わかめスープ	米、砂糖	牛肉、焼き豆腐 卵、しらす干し ごま、わかめ 牛乳	たまねぎ きゅうり、にんじん しめじ、ねぎ しいたけ	牛乳 お菓子
30 (金)	<b>完全給食</b> チキンライス ハロウィンコロック コロコロサラダ コンソメスープ ヤクルト	米、じゃがいも マヨネーズ パン粉、油 小麦粉	鶏肉、豚ひき肉 ベーコン、ハム 卵 牛乳(乳児のみ)	かぼちゃ、たまねぎ かぶ、にんじん きゅうり コーン、サラダ菜 グリーンピース	牛乳 ハロウィンケーキ

※7日(水)は遠足です。雨でもお弁当をお願いします。

おやつのコップの用意もお願いします。

※26日(月)30日(金)は完全給食です。白飯はいりません。