



10月献立表

2019年度

※赤色は10時おやつ、青色は午後おやつ材料

日付	曜日	10時おやつ 3歳未満児	献立名	材料名			おやつ 全員	栄養価(kcal)	
				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		3歳未満	3歳以上
1 15	火	牛乳菓子	ご飯 豆腐とツナのハンバーグ スパゲティソース ブロッコリーの塩ゆで	米、スパゲティ、パン粉、ケチャップ、油	牛乳、木綿豆腐、ツナ油漬缶、チーズ、ベーコン、しょうゆ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、ひじき	牛乳菓子 チーズ	503	563
2 16	水	牛乳菓子	ご飯 関東煮 青菜のしらす和え ぶどう	米、さといも、米粉、砂糖、板こんにやく、マーガリン、コーンスターチ、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏肉、厚揚げ、さつま揚げ、しらす干し、しょうゆ、いわし(煮干し)、牛乳	ぶどう、だいこん、青菜、にんじん、もやし、バナナ、刻みこんぶ	牛乳 ブラウニー	516	586
3 17	木	牛乳菓子	ご飯 豚肉のマーマレード炒め ポテトサラダ トマト	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉、しょうゆ、牛乳	トマト、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マーマレード、冷凍コーン、黒きくらげ	牛乳菓子	415	500
4 18	金	牛乳 コーンフレーク	ご飯 かきたま汁 鮭のちゃんちゃん焼き 煮豆	たこ焼き、米、油、砂糖、油、片栗粉、コーンフレーク	牛乳、さけ、木綿豆腐、金時豆(煮豆)、卵、味噌、しょうゆ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、はくさい、にんじん、ピーマン、葉ねぎ	牛乳 揚げたこ焼き	445	546
5 19	土	牛乳菓子	いなかうどん バナナ	干しうどん、さといも、板こんにやく、片栗粉	牛乳、鶏肉、味噌、ちくわ、油揚げ、いわし(煮干し)、牛乳	バナナ、にんじん、ごぼう、しめじ、葉ねぎ	牛乳菓子	431	494
7 21	月	牛乳菓子	ご飯 香味煮 切り干し大根の和え物	米、じゃがいも、小麦粉、板こんにやく、砂糖、マーガリン、砂糖、油	牛乳、鶏肉、しょうゆ、ちくわ、脱脂粉乳、油揚げ、ごま、かつお節、いわし(煮干し)、牛乳	にんじん、きゅうり、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、いんげん、白ねぎ、しょうが、レモン	牛乳 ベジターケーキ	437	565
8	火	牛乳 一口ゼリー	ご飯 味噌汁 みそカツ ごまドレッシングサラダ	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、マカロニ、砂糖、麩	牛乳、豚肉、味噌、ハム、いわし(煮干し)、ごま、しょうゆ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、カットわかめ	牛乳菓子	493	612
9 23	水	牛乳菓子	ご飯 豚肉と厚揚げの中華炒め 粉ふきいも 手作りふりかけ	米、じゃがいも、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(無糖)、厚揚げ、豚肉(もも)、しょうゆ、しらす干し、ごま、かつお節、牛乳	バナナ、キャベツ、もも缶、みかん缶、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ(水煮)、黒きくらげ	牛乳 果物のヨーグルトかけ	435	500
10 24	木	牛乳菓子	すきやき丼 もずくの酢の物 パイン缶	米、糸こんにやく、砂糖、砂糖、油	牛乳、牛肉、厚揚げ、ちくわ、しょうゆ、牛乳、しょうゆ、小魚	はくさい、たまねぎ、パイン缶、キャベツ、にんじん、もずく、きゅうり、ねぎ、ごぼう、えのきたけ	牛乳 小魚の甘辛菓子	465	559
11 25	金	牛乳菓子	ご飯 さんまの蒲焼き 野菜ときのこのソテー	米、小麦粉、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、マーガリン、砂糖	牛乳、さんま、調製豆乳、ベーコン、しょうゆ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、エリンギ	牛乳 さつまいも蒸しパン	531	610
12 26	土	牛乳菓子	ミートスパゲティ もも缶	スパゲティ、ケチャップ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、牛乳	たまねぎ、もも缶、ピーマン、トマトピューレ、にんじん、エリンギ、にんにく	牛乳菓子	451	542
28	月	牛乳菓子	ご飯 けんちん汁 千草焼き きざみ昆布のおかか煮	米、白玉粉、黒砂糖、砂糖、ごま油、油	牛乳、卵、絹ごし豆腐、木綿豆腐、鶏ひき肉、しょうゆ、油揚げ、いわし(煮干し)、かつお節、牛乳	だいこん、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、たけのこ(水煮)、葉ねぎ、刻みこんぶ、黒きくらげ	牛乳 黒糖焼き餅	476	545
29	火	牛乳 蒸し芋	ご飯 すまし汁 魚の生姜煮 野菜の和え物	米、砂糖、さつまいも	牛乳、さくら、木綿豆腐、しょうゆ、ちくわ、かつお節、牛乳	キャベツ、ほうれんそう、いちごジャム、もやし、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳 ジャムサンドクッキー	455	504
30	水	牛乳菓子	ご飯 豆乳汁 青菜のおかか和え 味付けのり	米、食パン、さつまいも、油、グラニュー糖、麩	牛乳、調製豆乳、厚揚げ、豚肉、味噌、かつお節、いわし(煮干し)、しょうゆ、牛乳	だいこん、ごまつな、はくさい、にんじん、もやし、葉ねぎ、味付けのり	牛乳 ラスク	515	598
31	木	牛乳 フルーチェ	ご飯 鶏肉と里芋の炒め煮 小松菜納豆 みかん	米、さといも、板こんにやく、ごま油、砂糖、フルーチェ	牛乳、鶏肉、納豆、さつま揚げ、しょうゆ、しらす干し、いわし(煮干し)、牛乳	だいこん、みかん、ごまつな、にんじん、冷凍グリンピース、しょうが	牛乳菓子	474	550

※都合により食材の一部または献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

※お米は赤磐市赤坂産の「朝日米」を使用しています。