

# 10月の献立



## ひよこうさぎ組

日	曜	未満児おやつ	献立	15時おやつ	給食の主な材料	1人あたり kcal	塩分 g
1	火	おこめポーロ	パン ポークのBBQソース 紅白サラダ	甘食・牛乳	ロールパン/豚もも肉、りんご、レモン/大根、人参、ツナ缶/レタス、ウインナー(乳・卵不使用)、コーン(冷凍)	532	2.0
2	水	みかん缶	ご飯 鮭の照焼き ひじきの煮物 味噌汁	ハーベスト・牛乳	米/さけ/ひじき、人参、油揚げ、ちくわ(乳・卵不使用)、干し椎茸、板こんにゃく、むき枝豆(冷凍)、/はくさい、えのきたけ、あさつき	461	1.8
3	木	えんどうポテト	きつねうどん 鶏肝煮 バナナ	さつまいもの黒糖蒸しパン・牛乳	干しうどん、油揚げ、ほうれんそう、かまぼこ(ノンアレルギー)/鶏レバー、しょうが/バナナ	485	2.1
4	金	のりものビスケット	ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き 白菜のお浸し 白味噌汁	ハッピーターン・アストミルク	米/鶏もも肉/はくさい、人参/じゃがいも、たまねぎ、わかめ(乾)	456	1.4
5	土		土曜保育(お弁当)	せんべい・お茶			
7	月	おこめせんべい	麻婆茄子丼 いんげんのおかか和え えのきスープ	手作りクッキー・牛乳	米、便利とうふサイコロ、豚ひき肉、なす、ねぎ、しょうが/いんげん、人参、緑豆もやし/えのきたけ、かまぼこ(ノンアレルギー)、ほうれんそう	496	1.6
8	火	たべっこBABY	パン クリームシチュー ボイルウインナー スティックサラダ	ゼリー	黒糖パン/鶏もも肉、人参、たまねぎ、じゃがいも、ブロッコリー、コーン(冷凍)、牛乳/ウインナー/きゅうり、人参	526	2.0
9	水	オレンジ	ご飯 さばの塩焼き ほうれん草のお浸し 味噌汁	れんこんチップス・牛乳	米、/さば/ほうれんそう、人参/大根、たまねぎ、あさつき	425	1.4
10	木	星たべよ	スパゲッティカレーソース キャベツのマリネ フルーツポンチ	ビスコ・牛乳	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、人参/キャベツ、人参/みかん缶、もも缶、パイナップル、バナナ	507	1.6
11	金	ポックンゼリー	五平もち きゅうりのゆかり和え わかめ汁	とんがりコーン・ジョアマスカット	米/きゅうり/わかめ(乾)、人参、ねぎ	548	1.8
12	土		土曜保育(お弁当)	クッキー・お茶		507	1.9
15	火	おこめせんべい	ご飯 揚げ出し豆腐 キャベツのおかか和え すまし汁	プリン	米/揚げ出し豆腐/キャベツ、人参、きゅうり/たまねぎ、しめじ、あさつき	442	1.6
16	水	おこめポーロ	パン ハンバーグ さっぱりサラダ コーンスープ イチゴ&マーガリン	ソフトせんべい・牛乳	食パン/いちご&マーガリン/豚ひき肉、たまねぎ、人参、卵/レタス、きゅうり、みかん缶/コーン(冷凍)、クリームコーン缶、牛乳、パセリ粉	526	2.4
17	木	えんどうポテト	塩ラーメン しゅうまいりんご	ツナパン・牛乳	冷凍ラーメン、キャベツ、緑豆もやし、人参、豚肉/おさかなナゲット、/りんご	520	1.8
18	金	のりものビスケット	さつまいもご飯 炒り鶏 豆腐汁	ミレーフライ・アストミルク	米、さつまいも/鶏もも肉、たけのこ(水煮缶)、人参、いんげん(冷凍)、干し椎茸/木綿豆腐、人参、わかめ(乾)	574	2.1
19	土		運動会			441	1.6
21	月	ソフトせんべい	納豆ご飯 きんぴらごぼう 白味噌汁	大学芋・牛乳	米、納豆、いわのり/ごぼう、人参、しらたき、いんげん/ほうれんそう、えのきたけ、わかめ(乾)	518	1.2
22	火	星たべよ	パン 鶏肉のトマトソース煮 白菜サラダ のりスープ	どうぶつビスケット・牛乳	ロールパン/鶏もも肉、たまねぎ、にんにく、ホルトマ缶詰/白菜、きゅうり、りんご、コーン(冷凍)/焼きのり、かまぼこ(ノンアレルギー)、ねぎ	538	1.3
23	水		☆☆☆遠足☆☆☆	菓子袋・ジュース		458	1.7
24	木	たべっこBABY	焼きそば ふんわり野菜揚げ あっさりスープ	ミニバウムクーヘン・牛乳	焼きそばめん、豚もも肉、キャベツ、たまねぎ、人参、焼きのり/ふんわり野菜揚げ/緑豆もやし、わかめ(乾)、ねぎ	520	1.8
25	金	ポックンゼリー	吹き寄せご飯 あじナゲット 人参サラダ 青菜汁	ぱりんこ・ジョアプレーン	米、もち米、ゆでくり、干し椎茸、しめじ、人参/あじナゲット/人参、ツナ油漬缶、コーン(冷凍)/こまつな、人参、大根	473	2.0
26	土		土曜保育(お弁当)	せんべい・お茶		442	2.3
28	月	ソフトせんべい	ドライカレー カラフルサラダ ヨーグルト	こつぶっこ・牛乳	米、豚ひき肉、たまねぎ、人参、コーン(冷凍)、ピーマン、干しぶどう、しょうが、にんにく/レタス、赤ピーマン、コーン(冷凍)/ヨーグルト	559	1.5
29	火	おこめポーロ	パン エビフライ ブロッコリーサラダ コンソメスープ ブルヘン&マーガリン	げんこつ・牛乳	食パン/ブルヘン&マーガリン/エビフライ(冷凍)/ブロッコリー、人参/キャベツ、たまねぎ、ベーコン(乳・卵不使用)	501	1.6
30	水	オレンジ	ご飯 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のごま和え 白味噌汁	ミニクリームパン・牛乳	米/豚もも肉、しょうが/ほうれんそう、人参/大根、さといも、ねぎ	571	2.0
31	木	えんどうポテト	味噌煮込みうどん 大豆サラダ みかん	かぼちやの蒸しケーキ・アストミルク	干しうどん、鶏もも肉、人参、たまねぎ、油揚げ、干し椎茸、ねぎ/だいず(乾)、きゅうり、コーン(冷凍)、人参/みかん	493	1.2
						548	1.4
						487	2.0
						520	2.4