

10月の献立表

令和3年 10月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
10月1日(金)	肉団子の酢豚 春雨サラダ ほうれん草とツナ炒め 中華スープ きびご飯 果物	片栗粉 ゴマ、春雨	肉団子(乳・卵) 卵、ハム(乳) ツナ(魚)卵 カニカマ(卵)	玉ねぎ、人参、椎茸、パプリカ、ピーマン、ヤングコーン 人参、きゅうり、コーン ほうれん草、人参、玉ねぎ、えのき 白菜、玉ねぎ、しめじ、万能ネギ	蒸しパン 小麦・大豆・乳・卵
		片栗粉 米、きび			
10月2日(土)	ポークチャップ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 卵スープ 白米 いわしっ子	じゃがいも マヨネーズ(卵)	豚肉 ソーセージ(乳) 花かつお(魚)、チーズ(乳) 卵	玉ねぎ、しめじ、ピーマン、カットトマト 玉ねぎ、パプリカ、パセリ ブロッコリー、人参、コーン、ひじき わかめ、えのき、玉ねぎ	フレンチトースト 小麦・大豆・乳・卵
		米			
10月4日(月) (うちなメニュー)	うちな一風ちゃんぽん ひじきのツナマヨサラダ サーモンフライ ゆし豆腐 麦ご飯 チーズ	マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉	豚肉、ポーク(乳)、卵 ツナ(魚) サーモン(魚・乳・卵) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)、卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン ひじき、人参、ほうれん草、コーン 万能ネギ	アガラサー 小麦・大豆
		米、麦			
10月5日(火)	豚ミンチと茄子のミート煮 スマイルポテト ブロッコリーサラダ 肉団子と春雨スープ きびご飯 果物	片栗粉 じゃがいも ドレッシング(乳・卵) 春雨、ごま 米、きび	豚ミンチ ツナ(魚)、チーズ(乳) 肉団子(乳・卵)	なす、人参、玉ねぎ、グリーンピース、トマト パセリ ブロッコリー、パプリカ、人参、コーン キャベツ、人参、玉ねぎ、えのき、パセリ	カルピスゼリー 乳・大豆・ゼラチン
		片栗粉 じゃがいも ごま(乳)	豚肉 豆腐(大豆)、味噌(大豆) 卵、ツナ(魚) 味噌(大豆)、高野豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ほうれん草、ひじき、人参 ブロッコリー、人参、えのき、しめじ、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、人参、わかめ	ちんすこう 小麦・大豆
10月6日(水)	肉じゃが 豆腐の白和え ブロッコリーときのご炒め キャベツのお味噌汁 雑穀米 黒糖	じゃがいも ごま(乳)	豚肉 豆腐(大豆)、味噌(大豆) 卵、ツナ(魚) 味噌(大豆)、高野豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、こんにゃく、インゲン ほうれん草、ひじき、人参 ブロッコリー、人参、えのき、しめじ、玉ねぎ キャベツ、玉ねぎ、人参、わかめ	ちんすこう 小麦・大豆
		米、麦、きび、黒米			
10月7日(木)	ハヤシライス プチオムレツ シーザーサラダ ミネストローネ 雑穀米 ゼリー	小麦粉(乳)	牛肉 卵(魚) チーズ(乳) ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、えのき、しめじ、グリーンピース (人参・グリーンピース) キャベツ、人参、ブロッコリー、コーン キャベツ、人参、玉ねぎ、ピーマン、トマト、パセリ	黒糖サターアングギー 小麦・大豆・乳・卵
		ドレッシング(乳・卵) じゃがいも 米、麦、きび、黒米			
10月8日(金)	豚肉と野菜のチャプチェ 鶏しんじょう 中華風ソーセージとほうれん草炒め わかめと卵スープ 白米 オレンジ	春雨、ごま 片栗粉 ごま 米	豚肉 鶏ミンチ(乳・卵)、カニカマ 卵、ソーセージ(乳) 卵	キャベツ、人参、玉ねぎ、椎茸、ニラ (人参・キャベツ)、万能ネギ 玉ねぎ、ほうれん草、しめじ わかめ、人参、玉ねぎ	チョコスコーン 小麦・大豆・乳
		すりごま 片栗粉、マヨネーズ(卵)	豚肉、かまぼこ(魚・卵) 鶏肉 花かつお(魚) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	玉ねぎ、枝豆、人参 玉ねぎ、人参、パプリカ、ニラ ひじき、オクラ、玉ねぎ 玉ねぎ、わかめ、かぼちゃ、えのき	メロンパン風クッキー 小麦・大豆・乳・卵
10月9日(土)	おろしハンバーグ かぼちゃサラダ ひじきと高野豆腐の煮物 ほうれん草と卵のお味噌汁 白米 果物	じゃがいも マヨネーズ(卵)	鮭(魚)、卵 ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、枝豆、人参 玉ねぎ、人参、パプリカ、ニラ ひじき、オクラ、玉ねぎ 玉ねぎ、わかめ、かぼちゃ、えのき	メロンパン風クッキー 小麦・大豆・乳・卵
		米	味噌(大豆) 油揚げ(大豆)		
10月11日(月)	おろしハンバーグ かぼちゃサラダ ひじきと高野豆腐の煮物 ほうれん草と卵のお味噌汁 白米 果物	マヨネーズ(卵)	牛・豚(乳) 大豆水煮(大豆) ハム(乳) 高野豆腐(大豆)、ツナ(魚) 味噌(大豆)、卵	大根おろし かぼちゃ、玉ねぎ、ほうれん草、コーン ひじき、人参、インゲン ほうれん草、玉ねぎ、えのき	ジャムサンド 小麦・大豆
		米			
10月12日(火)	五目きんぴら 鶏の唐揚げ もずく酢 なめこのお味噌汁 麦ごはん いわしっ子	すりごま 片栗粉、マヨネーズ(卵)	豚肉、かまぼこ(魚・卵) 鶏肉 花かつお(魚) 豆腐(大豆)、味噌(大豆)	ごぼう、人参、玉ねぎ、ほうれん草、こんにゃく もずく、大根、きゅうり わかめ、なめこ、万能ネギ	ココアパウンドケーキ 小麦・大豆・乳・卵
		米、麦			
10月13日(水)	キーマカレー マカロニサラダ チキンナゲット 冬瓜の卵のコンソメスープ 白米 果物	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉) マヨネーズ(卵)	豚ミンチ ツナ(魚)、卵 鶏肉(乳・卵) 卵、ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、枝豆、トマト ブロッコリー、コーン、人参、玉ねぎ 冬瓜、人参、しめじ、ニラ	マドレーヌ 小麦・大豆・乳・卵
		米			
10月14日(木)	鶏そぼろ ごぼうサラダ マグロメンチカツ わかめと豆腐のお味噌汁 麦ご飯 黒糖	ゴマ、ドレッシング(乳・卵) 小麦粉、パン粉 米、麦	鶏ミンチ、卵 ハム(乳) マグロ(魚)・(乳・卵) 豆腐、味噌(大豆)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ わかめ、玉ねぎ、万能ネギ	ココア蒸しパン 小麦・大豆
		片栗粉 じゃがいも ゴマ、ドレッシング(乳・卵)	合い挽きミンチ(牛・豚)	玉ねぎ、人参、パセリ	パウンドケーキ 小麦・大豆・乳・卵
10月15日(金)	ミートスパゲッティ スマイルポテト ブロッコリーサラダ 大根スープ 麺 果物	小麦粉(乳) マカロニ(小麦粉) マヨネーズ(卵)	豚ミンチ ツナ(魚)、卵 鶏肉(乳・卵) 卵、ベーコン(乳・卵)	玉ねぎ、人参、コーン、ほうれん草 ごぼう、人参、きゅうり、パプリカ わかめ、玉ねぎ、万能ネギ	パウンドケーキ 小麦・大豆・乳・卵
		米			
10月16日(土)	豚肉とゴーヤの味噌炒め 肉団子 オクラとほうれん草の胡麻和え お味噌汁 わかめご飯 チーズ	ごま(乳) じゃがいも 米	豚肉、味噌、豆腐(大豆)、卵 鶏ミンチ(乳・卵) 味噌(大豆)	ゴーヤ、人参、玉ねぎ、えのき (玉ねぎ) オクラ、ほうれん草、人参 キャベツ、しめじ、玉ねぎ わかめ	ラスク 小麦・大豆
		米			

10月の献立表

令和3年 10月(こども園)

	献立名	食品名			おやつ (アレルギー表示)
		かや体温となる	血・肉・骨をつくる	からだの調子を整える	
10月18日(月)	白身魚ときのこのあんかけ チキンチーズ大葉巻き 人参しりしり ほうれん草と麩のお味噌汁 白米 オレンジ	片栗粉 小麦粉、パン粉	白身魚(魚) 鶏肉、チーズ(乳・卵) 卵	えのき、しめじ、玉ねぎ、人参、インゲン 大葉 人参、ニラ ほうれん草、玉ねぎ、人参	おにぎり
		麩(小麦粉) 米	油揚げ(大豆)味噌(大豆)		わかめ
10月19日(火)	豚肉とブロッコリーのトマト煮 コールスロー ツナと茄子のショートパスタ コンソープ きびご飯 果物	じゃがいも ドレッシング(乳・卵) マカロニ(小麦) 片栗粉 米、きび	豚肉 ツナ(魚)、チーズ(乳)	ブロッコリー、人参、コーン、玉ねぎ、えのき、トマト キャベツ、人参、きゅうり、コーン 玉ねぎ、ブロッコリー、(パプリカ・ズッキーニ・なす) 玉ねぎ、コーン、パセリ	ココアプリン
					乳・ゼラチン
10月20日(水)	八宝菜 大学芋 中華イカの和え物 中華スープ 麦ご飯 黒糖	片栗粉 さつま芋、黒ゴマ ごま 米、麦	豚肉 イカ(乳) 卵	エビ、キャベツ、人参、玉ねぎ、ヤングコーン、椎茸、ニラ 大根、きゅうり、昆布 わかめ、えのき、しめじ	ヨーグルトケーキ 小麦・大豆・乳・卵
10月21日(木) (ウクライナ料理)	ポルンチ じゃがいもサラダ とんかつ キノコスープ(ウクライナ風) 黒米ごはん 果物	じゃがいも、マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 米、黒米	牛肉 チーズ(乳) 豚肉(乳・卵) ベーコン(乳・卵)	キャベツ、人参、玉ねぎ、トマト、パセリ キャベツ、枝豆 玉ねぎ、人参、椎茸、しめじ、えのき、パセリ	レモンケーキ 小麦・大豆・乳・卵
10月22日(金) (うちなメニュー)	カラフルもずく煮 マグロメンチカツ オクラとほうれん草の胡麻和え 冬瓜のお味噌汁 雑穀米 チーズ	片栗粉 小麦粉、パン粉 ゴマ(乳) 米、麦、きび、黒米	鶏ミンチ マグロ(魚)・(乳・卵) 油揚げ(大豆)、味噌(大豆)	もずく、人参、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、コーン オクラ、ほうれん草、人参 冬瓜、人参、わかめ、ニラ	サターアングダー 小麦・大豆・乳・卵
10月23日(土)	高野豆腐の酢豚 シュウマイ わかめの和え物 中華スープ 白米 果物	片栗粉 小麦粉 ごま 米	豚肉、高野豆腐(大豆) 豚肉 ツナ(魚) 卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ヤングコーン、パプリカ、ピーマン (キャベツ・ニラ) わかめ、人参、白菜、大根、きゅうり わかめ、玉ねぎ、えのき	ミルククッキー 小麦・大豆・乳
10月25日(月)	カレーハンバーグ ブロッコリーサラダ テリーヌ マカロニスープ 麦ご飯 果物	小麦粉(乳) じゃが芋 マカロニ(小麦粉) 米、麦	牛・豚(乳) ベーコン(乳・卵)、チーズ カニカマ(卵) 鶏ミンチ	パセリ ブロッコリー、人参、パプリカ、ごぼう 人参、ほうれん草 キャベツ、人参、玉ねぎ、コーン、パセリ	あんぱん 小麦・大豆・乳・卵
10月26日(火)	豚肉と根菜の味噌煮 ひじきとツナマヨサラダ だし巻き玉子 わかめとちくわのお吸い物 麦ご飯 黒糖	じゃがいも、さつま芋 マヨネーズ(卵) 麩(小麦粉) 米、麦	豚肉、味噌(大豆) ツナ(魚) 卵(乳) ちくわ(魚)、豆腐(大豆)	人参、玉ねぎ、ごぼう、インゲン ひじき、人参、コーン、ブロッコリー わかめ、玉ねぎ、万能ねぎ	黒糖ちんすこう 小麦・大豆
10月27日(水)	マーボー豆腐 蒸し餃子 大学芋 わかめの中華スープ きびご飯 果物	片栗粉 小麦粉 さつま芋、黒ゴマ ごま 米、きび	豆腐(大豆) 豚肉 カニカマ、卵	玉ねぎ、人参、椎茸、ニラ (玉ねぎ、ニラ) わかめ、玉ねぎ、コーン、人参、しめじ	メロンパン風クッキー 小麦・大豆・乳・卵
10月28日(木) (うちなメニュー)	ふーチャンブルー サーモンフライ 納豆 イナムドゥチ 白米 いわしっ子	麩(小麦粉) 小麦粉、パン粉 米	豚肉、卵 サーモン(魚)(乳・卵) 豆(大豆) 豚肉、かまぼこ(魚・卵)、味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草 大根、人参、こんにゃく、椎茸、万能ネギ	アガサー 小麦・大豆
10月29日(金) (ハロウィンメニュー)	チキンライス ポテトサラダ かぼちゃコロッケ パンキンスープ 白米 ゼリー	じゃがいも、マヨネーズ(卵) 小麦粉、パン粉 片栗粉 米	鶏肉、(乳) ハム(乳) 牛(乳・卵) 鶏ミンチ、乳	玉ねぎ(人参・グリーンピース・コーン) ブロッコリー、人参、コーン かぼちゃ、玉ねぎ かぼちゃ、玉ねぎ、えのき、パセリ	ケーキ 小麦・大豆・乳・卵
10月30日(土)	和風ポトフ 鶏のから揚げ ひじきサラダ お味噌汁 白米 黒糖	じゃがいも マヨネーズ(卵)、片栗粉 ドレッシング(乳・卵) 米	ソーセージ(乳) 鶏肉 ツナ(魚) 味噌(大豆)	キャベツ、人参、玉ねぎ、大根、インゲン ひじき、人参、枝豆、コーン わかめ、玉ねぎ、大根、人参	みそクッキー 小麦・大豆・乳・魚

※天候または仕入れ事情等により、食材またはメニューが変更することがあります。予めご了承ください。

	エネルギーkcal	たんぱく質g	脂質g	カルシウムmg	食塩相当量g
給与栄養目標量	560	20	16~19	200	1.9
平均給与栄養量	577	23	19	263	1.8