

# 30年 10月 献立表

シャローム三育保育園

日	午前 おやつ	昼 食					15時の おやつ	補食
		献立名		および材料名				
1月	牛乳 クラッカー	鶏肉のトマト煮 鶏もも トマト 玉葱	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン	巨峰	コンソメスープ じゃが芋 カブ	ロールパン	麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
2火	牛乳 ミレービスケット	鯖の西京焼き 鯖	野菜の炊き合わせ 南瓜 冬瓜 人参 いんげん	梨	すまし汁 舞茸 卵	栗ご飯 ※ しめじ 万能ネギ	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 サンドイッチ
3水	牛乳 とっとちゃんせんべい	蓮根のはさみ揚げ 鶏ひき肉 長葱 生姜	野菜の生姜醤油和え 人参 大根 胡瓜 キヤベツ	バナナ	味噌汁 麩 もやし	雑穀米	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 おにぎり
4木	牛乳 うの花揚げ	カレーライス 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱	さつま芋サラダ ブロッコリー さつま芋 赤・黄パプリカ	柿	コンソメスープ 青梗菜 長葱	ご飯	牛乳 クッキー	麦茶 焼きうどん
5金	牛乳 ベジタブルせんべい	ほっけの塩焼き ほっけ	五目煮 人参 大根 ごぼう いんげん こんにゃく	ヨーグルト	すまし汁 わかめ しめじ	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 混ぜご飯
6土	牛乳 ミレービスケット	鶏の照り焼き 鶏もも肉	白菜の和え物 白菜 ほうれん草 人参 白ゴマ	巨峰	味噌汁 なめこ 茄子	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
9火	牛乳 ミレービスケット	挽肉と野菜の信田巻き 鶏ひき肉 油揚げ 人参 コーン	糸こんにゃくの彩り炒め 糸こんにゃく ビーマン 赤・黄パプリカ	梨	すまし汁 そうめん みつば	雑穀米	牛乳 干し芋	麦茶 ピラフ
10水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の韓国煮 鯖 味噌 生姜	カブの和え物 カブ 胡瓜 人参	バナナ	味噌汁 里芋 油揚げ	麦ご飯	牛乳 ごぼうチップス	麦茶 サンドイッチ
11木	牛乳 うの花揚げ	八宝菜 肉 白菜 人参 ビーマン ヤングコーン 薄切 もやし 長葱	じゃが芋のおかか和え じゃが芋 鰹節 焼き海苔	柿	中華スープ ほうれん草 コーン	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 チャーハン
12金	牛乳 ベジタブルせんべい	サンマの塩焼き サンマ	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	ヨーグルト	味噌汁 えのき 南瓜 玉葱	ゆかりご飯	麦茶 里芋の磯辺焼き	麦茶 混ぜご飯
13土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 玉葱 しめじ コーン ビーマン		巨峰	すまし汁 板麩 かいわれ	ご飯	牛乳 スティックパン	
15月	牛乳 クラッカー	鶏肉のトマト煮 鶏もも トマト 玉葱	マカロニサラダ マカロニ 胡瓜 コーン	梨	コンソメスープ じゃが芋 カブ	ロールパン	麦茶 チャーハン	麦茶 焼きそば
16火	牛乳 ミレービスケット	鯖の西京焼き 鯖	野菜の炊き合わせ 南瓜 冬瓜 人参 いんげん	バナナ	すまし汁 舞茸 卵	栗ご飯 ※ しめじ 万能ネギ	牛乳 ゼリー クラッカー	麦茶 おにぎり
17水	牛乳 とっとちゃんせんべい	蓮根のはさみ揚げ 鶏ひき肉 長葱 生姜	野菜の生姜醤油和え 人参 大根 胡瓜 キヤベツ	柿	味噌汁 麩 もやし	雑穀米	麦茶 磯ビーンズ	麦茶 サンドイッチ
18木	牛乳 うの花揚げ	カレーライス 鶏もも肉 人参 じゃが芋 玉葱	さつま芋サラダ ブロッコリー さつま芋 赤・黄パプリカ	ヨーグルト	コンソメスープ 青梗菜 長葱	ご飯	牛乳 クロワッサン	麦茶 ピラフ
19金	牛乳 ベジタブルせんべい	ほっけの塩焼き ほっけ	五目煮 人参 大根 ごぼう いんげん こんにゃく	巨峰	すまし汁 わかめ しめじ	麦ご飯	牛乳 きなこトースト	麦茶 混ぜご飯
20土	牛乳 ミレービスケット	鶏の照り焼き 鶏もも肉	白菜の和え物 白菜 ほうれん草 人参 白ゴマ	バナナ	味噌汁 なめこ 茄子	ご飯	牛乳 バームクーヘン	
22月	牛乳 クラッカー	あんかけうどん うどん お肉 白菜 人参 ニラ しめじ	里芋の煮物 里芋	梨	たまごスープ 卵 トマト		麦茶 おいなり 小魚	麦茶 チャーハン
23火	牛乳 ミレービスケット	挽肉と野菜の信田巻き 鶏ひき肉 油揚げ 人参 コーン	糸こんにゃくの彩り炒め 糸こんにゃく ビーマン 赤・黄パプリカ	柿	すまし汁 そうめん 万能ねぎ	雑穀米	牛乳 干し芋	麦茶 おにぎり
24水	牛乳 とっとちゃんせんべい	鯖の韓国煮 鯖 味噌 生姜	カブの和え物 カブ 胡瓜 人参	ヨーグルト	味噌汁 里芋 油揚げ	麦ご飯	牛乳 ごぼうチップス	麦茶 焼きうどん
25木	牛乳 うの花揚げ	八宝菜 肉 白菜 人参 ビーマン ヤングコーン 薄切 もやし 長葱	じゃが芋のおかか和え じゃが芋 鰹節 焼き海苔	巨峰	中華スープ ほうれん草 コーン	雑穀米	牛乳 蒸しパン	麦茶 サンドイッチ
26金	牛乳 ベジタブルせんべい	お弁当持ち散歩					麦茶 にゅうめん	麦茶 混ぜご飯
27土	牛乳 ミレービスケット	チキンライス 鶏もも肉 玉葱 しめじ コーン ビーマン		梨	すまし汁 板麩 かいわれ	ご飯	牛乳 スティックパン	
29月	牛乳 クラッカー	さんまの塩焼き	高野豆腐の煮物 高野豆腐 人参 いんげん	柿	味噌汁 えのき 南瓜 玉葱	ゆかりご飯	麦茶 里芋の磯辺焼き	麦茶 焼きそば
30火	牛乳 ミレービスケット	三色丼 鶏ひき肉 卵 ほうれん草	蓮根のきんぴら 蓮根 人参	バナナ	すまし汁 絹豆腐 舞茸 長葱	ご飯	牛乳 アイトホト	麦茶 ピラフ
31水	牛乳 とっとちゃんせんべい	サンドイッチ 赤・黄パプリカ じゃが芋 ツナ チーズ 卵	きのこサラダ しめじ ブロッコリー コーン 枝豆 トマト	ヨーグルト	コーンポタージュ コーン	食パン	牛乳 お誕生日スイーツ	麦茶 焼きうどん

※昼食がヨーグルトの時、乳児はりんごとなります

※完了食の場合、主食は軟飯となります

## 今月の平均栄養基準量

・エネルギー 545kcal      ・たんぱく質 21.6g      ・脂質 13.8g  
 ・カルシウム 228mg      ・食塩 1.8g

仕入れの都合により献立を変更する場合があります