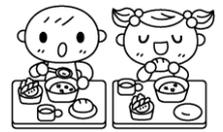


10月の献立表

※主食も提供する完全給食です。※カロリーは未満児・以上児の順に示しています。
 ※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



曜日	月	火	水	木	金	土
日にち	6	7	8	9	10	11
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー	牛乳・ウエハース
昼食	雑穀ごはん 魚のオランダ煮 わかめサラダ かまぼこの清汁	もちきびごはん 牛肉のつけ焼き 焼きかぼちゃ だいこんのみそ汁	麦ごはん ひじき入り卵焼き 切干大根の和え物 チキンスープ	雑穀ごはん 白身魚のつみ入れ汁 大豆のコロコロサラダ	もちきびごはん 豆腐のハンバーグ キャベツのソテー コーンスープ	味噌ラーメン ヨーグルト
3時のおやつ	みたらしポテト 牛乳・いりこ	おやつパン 豆乳・いりこ	みそ万十 牛乳・いりこ	チーズ入り柿トナキ 牛乳・いりこ	黒糖豆乳ゼリー・せんべい 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	567・578kcal	494・502kcal	522・558kcal	487・517kcal	531・534kcal	480・503kcal
ひとくちメモ	<p>十五夜…今年の十五夜は10/6(月)です。1年のうちで最もお月様が美しく見える頃のことを言います。別名『芋名月』とも言われます。今回おやつにお芋を使ったみたらしポテトを取り入れました。</p>					
日にち	13	14	15	16	17	18
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ウエハース	牛乳・クッキー	牛乳・ポーロ
昼食	雑穀ごはん 魚の照り焼き にんじんのコールスロー風 切干大根のみそ汁	もちきびごはん 鶏肉と里芋のうま煮 小松菜と豆腐の清汁	麦ごはん 厚揚げと卵のチーズスープ	雑穀ごはん 高野豆腐の八目煮 具だくさんみそ汁	★お誕生会★ きのこの洋風混ぜごはん 魚のチーズフライ れんこんのサラダ コンソメスープ りんごゼリー	もちきびごはん 鶏肉と南瓜の カレー炒め オレンジサラダ
3時のおやつ	マドレーヌ 豆乳・いりこ	チーズボール 豆乳・いりこ	ジャージャー麺 牛乳・いりこ	ひとくちスイートポテト 牛乳・いりこ	小松菜とブルーリーのマフィン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	558・566kcal	497・523kcal	630・672kcal	538・546kcal	482・506kcal	
ひとくちメモ	<p>お誕生会…秋が旬の食材のきのこ類やお芋をたくさん使用したメニューにしました。おやつは様々な形をした一口サイズのスイートポテトです。どんな形があるのか楽しみにしてください。</p>					
日にち	20	21	22	23	24	25
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・ポーロ	牛乳・クッキー	牛乳・せんべい
昼食	麦ごはん 魚のみそ煮 ひじきの和風サラダ 麩の清汁	雑穀ごはん 麻婆なす もずくスープ	ロールパン チリコンカーン キャベツとコーンの 豆乳スープ	もちきびごはん 魚の磯辺揚げ トマト さつま芋のみそ汁	麦ごはん チキンチャップ ゆでブロッコリー チンゲン菜のスープ	きのこのスープ スパゲティ ヨーグルト
3時のおやつ	シリアルスコーン 牛乳・いりこ	南瓜と豆腐の米粉ケーキ 豆乳・いりこ	ラップおにぎり 牛乳・いりこ	バナナ・ビスケット 牛乳・いりこ	黒糖蒸しパン 牛乳・いりこ	おやつパン 牛乳・いりこ
摂取カロリー	573・584kcal	518・535kcal	540・580kcal	519・547kcal	543・548kcal	552・589kcal
ひとくちメモ	<p>チリコンカーン…ひき肉や玉ねぎを炒め、大豆やトマトなどを加えて煮込んだ料理です。そのまま食べたり、ごはんにかけて食べたり、パンにのせて挟んで食べたり様々な食べ方が楽しめる料理です。</p>					
日にち	27	28	29	30	31	
未満児朝おやつ	牛乳・クッキー	牛乳・バナナ	牛乳・オレンジ	牛乳・せんべい	牛乳・クッキー	
昼食	雑穀ごはん 魚の照り焼き にんじんのコールスロー風 切干大根のみそ汁	もちきびごはん 鶏肉と里芋のうま煮 小松菜と豆腐の清汁	麦ごはん 厚揚げと卵のチーズスープ	雑穀ごはん 魚のマーマレード焼き ほうれんそうの中華和え 相性汁	ハヤシライス スパゲティサラダ	
3時のおやつ	ココアゼリー・クラッカー 牛乳・いりこ	チーズボール 豆乳・いりこ	フルーツヨーグルト 牛乳・いりこ	きな粉パン 牛乳・いりこ	かぼちゃのプリンケーキ 牛乳・いりこ	
摂取カロリー	497・504kcal	499・508kcal	517・565kcal	536・566kcal	568・576kcal	
ひとくちメモ	<p>ハロウィンメニュー…ハロウィンといえば『かぼちゃ』というイメージがありますが正式には『カブ』が悪例を払う魔除けとして使用されていたそうです。当時はカブの生産量が少なく、生産量の多かったかぼちゃが世界的に広まって今に至るそうです。</p>					