

## 2024年10月 予定献立表





















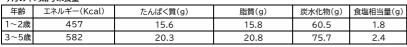


-	ずら	,	$^{\prime}$	ᆇ	E#

	430				邢/ 江 1					
		午前		昼食献立名	午後	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の	
日	曜	おやつ	主食	副食	おやつ	力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	使用食材	
		(乳児のみ)				黄	赤	緑		
		麦茶		三色丼(鮭・卵・ほうれん草)	牛乳	米・油・砂糖・ご ま・さつま芋・バ	鮭・卵・ハム・牛 乳	ほうれん草・カ ブ・カブ葉・人	塩・酒・醤油・和 風だし・酢・かつ	
1	火	小魚せんべい	ごはん	カブとハムのサラダ	スイートポテト	ター	70	参・きゅうり・し	おだし・味噌・み	
				味噌汁(しめじ・玉葱)				めじ・玉葱	りん	
		麦茶		チキンカレー	牛乳	米・じゃが芋・ 油・砂糖・スパ	鶏肉・牛乳・あさ り	人参・玉葱・グリン ピース・レーズン・	カレールウ・塩・ 酢・酒・醤油	
2	水	ビスケット	ごはん	人参サラダ	ボンゴレスパゲッティ	ゲッティ	9	きゅうり・りんご・	即.归.酉加	
				フルーツ(りんご)				小松菜・にんにく		
		麦茶		あんかけ焼きそば	牛乳	中華麺・ごま油・ 片栗粉・砂糖・	豚肉・えび・卵・ 牛乳・鶏肉	チンゲン菜・人 参・玉葱・かぼ	塩・中華だし・醤 油・酢・酒・みり	
3	木	ヨーグルト	中華麺	かぼちゃと枝豆のサラダ	鶏そぼろご飯	油·米	1 30 Alpa	ちゃ・枝豆・椎	6 The 1000	
				中華スープ(卵・椎茸)				茸・青のり		
4	お	麦茶		豆腐入りチキンナゲット	牛乳	米・バター・片栗 粉・油・じゃが	ウインナー・鶏 肉・豆腐・ツナ・	マッシュルーム・ 人参・玉葱・パセ	塩・コンソメ・中 華だし	
金	誕生	カルシウムせんべい	きのこピラフ	じゃが芋のシャキシャキサラダ	ケーキ	芋・マヨドレ・	牛乳	リ・きゅうり・キャ ベツ・にんにく	¥/CU	
	숲			スープ(キャベツ・人参)		ケーキ		ハグ・にんにく		
				運動会						
5	土									
6	日									
		麦茶		鯖の味噌煮	牛乳	米・砂糖・里芋・ 油・片栗粉・ホッ	鯖·鶏肉·牛乳	生姜・人参・いん げん・小松菜・え	かつおだし・味噌・酒・醤油・み	
7	月	ゼリー	ごはん	里芋と鶏肉の煮物	さつま芋蒸しパン	トケーキミック		のき茸	りん・塩	
				すまし汁(小松菜・えのき茸)		ス粉・さつま芋				
		麦茶		秋野菜のポトフ	牛乳	米・さつま芋・砂 糖・油・食パン・	ウインナー・鶏 肉・大豆・牛乳・	人参・玉葱・カ ブ・カブ葉・エリ	塩・コンソメ・酢	
8	火	野菜せんべい	ごはん	大豆とささみのコロコロサラダ	ハムチーズサンド	マーガリン	ハム・チーズ	ンギ・にんにく・		
				フルーツ(柿)				きゅうり・柿		
		麦茶		ぎせい豆腐	牛乳	米・油・砂糖・パ イ皮	納豆·卵·豆腐· 豚肉·牛乳	人参・椎茸・いん げん・なめ茸・チン	醤油・塩・かつお だし・味噌	
9	水	ビスケット	納豆ごはん		りんごジャムパイ	12	130	ゲン菜・きゅうり・ かぼちゃ・長葱・り	/CO MINE	
				味噌汁(かぼちゃ・長葱)				んごジャム		
		麦茶		けんちんうどん	牛乳	うどん・里芋・ 油・さつま芋・マ	鶏肉・豆腐・ちく わ・ヨーグルト・	人参・大根・ごぼ う・きゅうり・小	酒・塩・かつおだ   し・醤油・みりん	
10	木	小魚せんべい	うどん	さつま芋とちくわのサラダ	しらすと小松菜のおにぎり	ヨネーズ・ごま・	牛乳・しらす	松菜	0 四周 07 7/0	
				ヨーグルト		砂糖·米				
		麦茶		チキンマカロニグラタン	ジュース	ロールパン・マカ ロニ・バター・小麦	鶏肉・牛乳・チー ズ・ベーコン	玉葱・人参・グリン ピース・キャベツ・	塩・コンソメ・酢	
11	金	ヨーグルト	ロールパン	キャベツとベーコンのサラダ	バナナ	粉・パン粉・砂糖・ 油・おせんべい	X	きゅうり・カブ・カ ブ葉・ジュース・バ		
				スープ(カブ・カブ葉)	おせんべい			ナナ		
		麦茶		回鍋肉	牛乳	米・油・砂糖・片 栗粉・ごま油・ス	豚肉・豆腐・え び・牛乳	キャベツ・人参・ ピーマン・グリン	酒・味噌・醤油・ 中華だし・塩	
12	土	カルシウムせんべい	ごはん	豆腐とえびの中華煮	スティックパン	ティックパン	0 130	ピース・わかめ・	, <del>+</del> /co <del>/</del> =	
				中華スープ(わかめ・大根)				大根		
13	日									
				スポーツの日						
14	月									
		麦茶		三色丼(鮭・卵・ほうれん草)	牛乳	米・油・砂糖・ご ま・さつま芋・バ	鮭・卵・ハム・牛 乳	ほうれん草・カ ブ・カブ葉・人	塩・酒・醤油・和 風だし・酢・かつ	
15	火	ゼリー	ごはん	カブとハムのサラダ	スイートポテト	ター	10	参・きゅうり・し	おだし・味噌・み	
				味噌汁(しめじ・玉葱)				めじ・玉葱	りん	

<sup>\*</sup>食材の入荷状況により変更する場合もございます。ご了承ください。

## 今月の平均給与栄養量





		午前		昼食献立名	午後	使用食材と体内での働き			3色食品群以外の
日	曜	おやつ	主食	副 食	おやつ	力や体温になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	使用食材
		(乳児のみ)				黄	赤	緑	
		麦茶		チキンカレー	牛乳	米・じゃが芋・	鶏肉・牛乳・あさ	人参・玉葱・グリン ピース・レーズン・	カレールウ・塩・
16 水	水	野菜せんべい	ごはん	人参サラダ	ボンゴレスパゲッティ	油・砂糖・スパ ゲッティ	•)	きゅうり・りんご・	酢·酒·醤油
				フルーツ(りんご)				小松菜・にんにく	
		麦茶		あんかけ焼きそば	牛乳	中華麺・ごま油・	豚肉・えび・卵・	チンゲン菜・人	塩・中華だし・響
17 7	木	ビスケット	中華麺	かぼちゃと枝豆のサラダ	鶏そぼろご飯	片栗粉·砂糖· 油·米	牛乳·鶏肉	参・玉葱・かぼ ちゃ・枝豆・椎	油・酢・酒・みり ん
				中華スープ(卵・椎茸)				茸・青のり	
		麦茶		真砂揚げ	牛乳	米·片栗粉·油·	豆腐・鶏肉・しら す・竹輪・牛乳	人参・玉葱・ひじ	塩・醤油・かつ
18	金	小魚せんべい	ごはん	きゅうりとわかめの酢の物	白ごまトースト	砂糖・お麩・食パ ン・マーガリン・	9 刊 輪 十子	き・わかめ・きゅ うり・水菜	だし・酒・みり ん・酢
				すまし汁(お麩・水菜)		ごま			
		麦茶		ほうとう風そうめん	牛乳	そうめん・マヨ_	豚肉・ツナ・牛乳	かぼちゃ・人参・	かつおだし・塩
19	土	ヨーグルト	そうめん	小松菜とツナのマヨサラダ	コーンフレーク	ネーズ・コーンフ レーク		ごぼう・万能ね ぎ・小松菜・きゅ	味噌・醤油・みりん
				フルーツ(パイン缶)				うり・パイン缶・ レーズン	
								7,7	
20	日								
		麦茶		鯖の味噌煮	牛乳	米·砂糖·里芋·	鯖·鶏肉·牛乳	生姜・人参・いん	かつおだし・味
21	月	カルシウムせんべい	ごはん	里芋と鶏肉の煮物	さつま芋蒸しパン	油・片栗粉・ホッ トケーキミック		げん・小松菜・え のき茸	噌・酒・醤油・み りん・塩
				すまし汁(小松菜・えのき茸)		ス粉・さつま芋		704	770 - <u>m</u>
		麦茶		秋野菜のポトフ	牛乳	米・さつま芋・砂	ウインナー・鶏	人参·玉葱·カ	塩・コンソメ・酢
22	火	ゼリー	ごはん	大豆とささみのコロコロサラダ	ハムチーズサンド	糖・油・食パン・ マーガリン	肉・大豆・牛乳・ ハム・チーズ	ブ・カブ葉・エリ ンギ・にんにく・	
				フルーツ(柿)				きゅうり・柿	
		麦茶		ぎせい豆腐	牛乳	米・油・砂糖・パ	納豆·卵·豆腐·	人参・椎茸・いん	醤油・塩かつお
23 x	水	野菜せんべい	納豆ごはん	チンゲン菜のなめ茸和え	りんごジャムパイ	イ皮	豚肉·牛乳	げん・なめ茸・チン ゲン菜・きゅうり・	だし・味噌
				味噌汁(かぼちゃ・長葱)				かぼちゃ・長葱・り んごジャム	
		麦茶		けんちんうどん	牛乳	うどん・里芋・_	鶏肉・豆腐・ちく	人参・大根・ごぼ	酒・塩・かつお/
24	木	ビスケット	うどん	さつま芋とちくわのサラダ	しらすと小松菜のおにぎり	油・さつま芋・マ ヨネーズ・ごま・	わ・ヨーグルト・ 牛乳・しらす	う・人参・きゅう り・小松菜	し・醤油・みりん
				ヨーグルト		砂糖·米	130 0 0 9	XAIIE	
		麦茶		秋の遠足(幼児:お弁当持参)	ジュース	ロールパン・マカ	鶏肉・牛乳・チー	玉葱・人参・グリン	塩・コンソメ・酢
25	金	ヨーグルト	ロールパン	チキンマカロニグラタン	バナナ	ロニ・バター・小麦 粉・パン粉・砂糖・	ズ・ベーコン	ピース・キャベツ・きゅうり・カブ・カ	
				キャベツとベーコンのサラダ・スープ(カブ・カブ葉)	おせんべい	油・おせんべい		ブ葉・ジュース・バ ++	
		麦茶		回鍋肉	牛乳	米·油·砂糖·片	豚肉・豆腐・え	キャベツ・人参・	酒·味噌·醤油·
26	土	小魚せんべい	ごはん	豆腐とえびの中華煮	スティックパン	栗粉・ごま油・ス ティックパン	び・牛乳	ピーマン・グリン ピース・わかめ・	中華だし・塩
				中華スープ(わかめ・大根)		, , , , , , ,		大根	
27	日								
		麦茶		鰹のケチャップ和え	牛乳	米·片栗粉·小麦 粉·油·砂糖·	鰹・ハム・牛乳・ かぼちゃプリン	生姜・人参・きゅうり・なめこ・万	塩・酒・ケチャップ・ソース・かつ
28	月	カルシウムせんべい	ごはん	ポテトサラダ	かぼちゃプリン	材・油・砂糖・ じゃが芋・マヨ	かほらやノリノ	能ねぎ	おだし・味噌
				味噌汁(なめこ・万能ねぎ)		ネーズ			
		麦茶		豚肉のカレー風味炒め	牛乳	米・油・マヨネー ズ・砂糖	豚肉・カニカマ・ 豆腐・牛乳・鶏肉	キャベツ・人参・に んにく・もやし・	ふりかけ・カレー 粉・酒・塩・醤油
29	火	ゼリー	ふりかけごはん	もやしとカニカマのサラダ	きのこご飯	人 119 相i	立两"十九"两闪	きゅうり・チンゲ	酢・かつおだし
				すまし汁(豆腐・チンゲン菜)				ン菜・しめじ・えの き茸・椎茸	みりん
		麦茶		ポテトオムレツ	ヨーグルトドリンク	米・じゃが芋・	卵・ウインナー・ ベーコン・牛乳・	玉葱・ピーマン・ カブ・カブ葉・人	塩・ケチャップ・
30 水	水	野菜せんべい	ごはん	カブとベーコンのコンソメ煮	ココアケーキ	油・片栗粉・バ ター・ホットケー	スーコン・午乳・ ヨーグルトドリ	カノ・カノ葉・人 参・エリンギ・	コンソメ・醤油・ ココア
				ミルクスープ(エリンギ・コーン)		キミックス粉・砂	ンク	ゴーン	
		麦茶		かぼちゃの豆乳クリームシチュー	牛乳	米・油・砂糖・パ	鶏肉·豆乳·牛乳	かぽちゃ・人参・ 玉葱・マッシュ	シチュールウ・
31	木	ビスケット	ごはん	ブロッコリーのサラダ	パンプキンパイ	イ皮・バター・ゼ リー		ルーム・グリン	塩·酢
21		i l				II -	i	ピース・ブロッコ	ı

・鰹・鮭・鯖・しらす・かぶ・かぼちゃ・きのこ類・さつま芋・里芋・じゃが芋・チンゲン菜・人参・柿・栗・りんご・ごま