

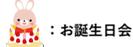


10月の予定献立表【幼児・離乳食完了期】

献立平均給与栄養量
 3歳未満児 エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.9 g
 3歳以上児 エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.7 g
 発行日：令和 2年 9月吉日
 作成者：管理栄養士 上原

日 曜	献立名			主な材料		
	午前おやつ (3歳未満児のみ)	昼食	午後おやつ	からだの熱や力になるもの(黄)	からだの血や肉になるもの(赤)	からだの調子を整えるもの(緑)
1 木	牛乳 アスパラガスビスケット	ごはん、とんかつ キャベツの炒りかき たまねぎのみそ汁	牛乳 ブラウニー	アスパラガスビスケット、米、小麦粉、パン粉、サラダ油、バター、ホットケーキミックス、砂糖	牛乳、豚肉、油揚げ、みそ	キャベツ、にんじん、ゆかり、たまねぎ、ココア
2 金	牛乳 バームロール	ごはん、赤魚の煮付け 切り干し大根のサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 きなこクッキー	バームロール、米、砂糖、じゃがいも、小麦粉、サラダ油	牛乳、赤魚、木綿豆腐、きなこと、みそ	しょうが、切り干し大根、さやいんげん、にんじん、たまねぎ
3 土	麦茶 しるこサンド	お弁当	麦茶 ぱりんこ	しるこサンド、ぱりんこ		
5 月	牛乳 マリー	ごはん、豆腐チャンプルー ひじきサラダ きのこのみそ汁	牛乳 ごまだんご	マリー、米、サラダ油、白玉粉、ごま、卵なしマヨネーズ	牛乳、木綿豆腐、豚肉、かつお節、ひじき、ツナ、みそ、絹ごし豆腐	キャベツ、もやし、にんじん、さやいんげん、えだまめ、えのき、とうもろこし、エリンギ、しめじ、小豆
6 火	牛乳 チーズ	ごはん、ハンバーグ ポテトサラダ 野菜スープ	牛乳 さつまいも蒸しパン	米、サラダ油、パン粉、じゃがいも、卵なしマヨネーズ、さつまいも、砂糖、ホットケーキミックス	チーズ、牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、ベーコン	たまねぎ、にんじん、とうもろこし、えだまめ、こまな
7 水	牛乳 雪の宿	ごはん、さわらのみそ焼き かぼちゃのそぼろあんかけ とうふのすまし汁	牛乳 アメリカンドック	雪の宿、米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ホットケーキミックス、	牛乳、さわら、みそ、鶏ひき肉、わかめ、木綿豆腐、魚肉ソーセージ	かぼちゃ、たまねぎ
8 木	牛乳 たべっこBABY	きのこカレー、春巻き ブロッコリーのごまドレ和え みかん缶	牛乳 ピザトースト	たべっこBABY、米、じゃがいも、カレールウ、ごまドレッシング、はるさめ、小麦粉、食パン	牛乳、鶏肉、ハム、魚肉ソーセージ	しめじ、エリンギ、まいたけ、もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ、たまねぎ、とうもろこし
9 金	牛乳 バームロール	ごはん、ぶただいこん マカロニサラダ たまねぎのみそ汁	牛乳 ブルーベリーケーキ	バームロール、米、砂糖、マカロニ、卵なしマヨネーズ、バター、ホットケーキミックス	牛乳、豚肉、ハム、油揚げ、みそ	だいこん、にんじん、さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、ブルーベリージャム
10 土	麦茶 しるこサンド	お弁当	麦茶 ぱりんこ	しるこサンド、ぱりんこ		
12 月	牛乳 ビスコ	ごはん、ガーリックマヨチキン たまねぎサラダ キャベツスープ	牛乳 豆乳プリン	ビスコ、米、ごま油、オリーブ油、卵なしマヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、えび、豆乳	にんにく、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、キャベツ、しめじ
13 火	牛乳 プチゼリー	ごはん、さんまのしょうが煮 豆サラダ さつまいものみそ汁	牛乳 ミートスパゲッティ	プチゼリー、米、砂糖、さつまいも、卵なしマヨネーズ、スパゲッティ、サラダ油	牛乳、さんま、ツナ、油揚げ、大豆、みそ、牛ひき肉、豚ひき肉	しょうが、しめじ、えのき、金時豆、てぼう豆、にんじん、たまねぎ、とうもろこし、トマト缶
14 水	牛乳 雪の宿	ごはん、豚肝 キャベツとささみの塩昆布和え もやしスープ	牛乳 スイートポテト	雪の宿、米、片栗粉、砂糖、さつまいも、サラダ油	牛乳、豚肉、高野豆腐、塩昆布、鶏ささみわかめ、木綿豆腐	にんじん、さやいんげん、たまねぎ、しいたけ、キャベツ、もやし
15 木	牛乳 アスパラガスビスケット	ごはん、すき焼き にんじんしりしり きのこのみそ汁	牛乳 おふのラスク	アスパラガスビスケット、米、砂糖、焼きふ、バター	牛乳、牛肉、木綿豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、えのき、とうもろこし、しめじ、エリンギ
16 金	牛乳 バームロール	ごはん、さばのカレーンター ジャーマンポテト ミネストローネ	牛乳 五平餅	バームロール、米、小麦粉、サラダ油、カレー粉、じゃがいも、砂糖、ごま	牛乳、さば、ベーコン、みそ	たまねぎ、えだまめ、にんじん、キャベツ、トマト缶
17 土	麦茶 しるこサンド	お弁当	麦茶 ぱりんこ	しるこサンド、ぱりんこ		
19 月	牛乳 マリー	ごはん、とりキャベツつくね 筑前煮 えのきのみそ汁	牛乳 とうふドーナツ	マリー、米、砂糖、サラダ油、小麦粉	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏肉、油揚げ、みそ	キャベツ、れんこん、にんじん、ごぼう、こんにゃく、さやいんげん、えのき、たまねぎ
20 火	牛乳 チーズ	コッペパン、チリコンカン コールスローサラダ コーンチャウダー	牛乳 ジャンバラヤ風	コッペパン、オリーブ油、砂糖、卵なしマヨネーズ、じゃがいも、米、カレー粉、サラダ油	チーズ、牛乳、豚ひき肉、大豆、ハム、ベーコン、ウインナー	たまねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく、キャベツ、とうもろこし、コーンクリーム
21 水	牛乳 雪の宿	きのこの炊き込みご飯、いわしの梅煮 里芋の甘みそ和え けんちん汁	麦茶 ぶどうのフルーチェ	雪の宿、米、砂糖、さといも、ごま、フルーチェ、サラダ油	牛乳、油揚げ、いわし、鶏ひき肉、みそ、鶏肉	しめじ、まいたけ、にんじん、梅、しょうが、だいこん、ごぼう、葉ねぎ
22 木	牛乳 たべっこBABY	ごはん、中華野菜炒め 粉ぶきいも わかめスープ	牛乳 にんじん蒸しパン	たべっこBABY、米、サラダ油、じゃがいも、ホットケーキミックス、砂糖	牛乳、豚肉、あおりのわかめ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、えだまめ、とうもろこし
23 金	牛乳 バームロール	ごはん、肉みそ豆腐 ブロッコリーのおかか和え きのこのすまし汁	牛乳 たまねぎのもちもち焼き	バームロール、米、砂糖、小麦粉、片栗粉、ごま油、サラダ油	牛乳、牛肉、木綿豆腐、かつお節、わかめ	たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんじん、なめこ、えのき
24 土	麦茶 しるこサンド	お弁当	麦茶 ぱりんこ	しるこサンド、ぱりんこ		
26 月	牛乳 ビスコ	ちゃんぽん にごみ カステラ風ケーキ	牛乳 大村寿司風	ビスコ、中華めん、サラダ油、砂糖、米、シャンタン、ホットケーキミックス	牛乳、豚肉、かまぼこ、えび、油揚げ、鶏肉、鮭フレーク、卵	キャベツ、もやし、ねぎ、たまねぎ、にんじん、しめじ、れんこん、ごぼう、こんにゃく、しいたけ、えだまめ
27 火	牛乳 プチゼリー	ごはん、たらのケチャップあんかけ ひじきの大豆煮 かぼちゃのみそ汁	牛乳 大学芋	ゼリー、米、サラダ油、砂糖、片栗粉、かぼちゃ、さつまいも、ごま	牛乳、たら、大豆、ひじき、みそ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん
28 水	牛乳 雪の宿	ごはん、からあげ ごぼうサラダ とうふのみそ汁	牛乳 レモンケーキ	雪の宿、米、片栗粉、サラダ油、卵なしマヨネーズ、ごまドレッシング、ホットケーキミックス、バター	牛乳、鶏肉、ひじき、木綿豆腐、わかめ、みそ	しょうが、にんにく、ごぼう、にんじん、きゅうり、たまねぎ、レモン果汁
29 木	牛乳 アスパラガスビスケット	マーボー丼 切り干し大根の煮物 ちんげんさいのスープ	牛乳 マーメイドジャムパン	アスパラガスビスケット、米、サラダ油、砂糖、片栗粉、ごま油、食パン	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、みそ	にんじん、たまねぎ、しょうが、切り干し大根、さやいんげん、ちんげんさい、とうもろこし、マーメイドジャム
30 金	牛乳 バームロール	ごはん、鮭のフライ キャベツのごまドレサラダ パンキンスープ、柿	牛乳 さつまいもクッキー	バームロール、米、小麦粉、パン粉、サラダ油、ごまドレッシング、かぼちゃ、さつまいも、砂糖	牛乳、鮭、ハム	キャベツ、にんじん、とうもろこし、たまねぎ、柿
31 土	麦茶 しるこサンド	お弁当	麦茶 ぱりんこ	しるこサンド、ぱりんこ		

※上記の献立は変更させていただく場合がございます。



お誕生日会



郷土料理の日 <どこの県の料理かな?>



外国の料理の日 <どこの国の料理かな?>

先月の郷土料理の日、外国の料理の日のこたえ

9月17日：いたりあ 9月30日：かがわけん でした！！