

# 10月給食予定献立表

アレルギー表示

■小麦 ●卵 ▲牛乳

日 曜 付 日	昼食	主な材料と体内での働き				AMおやつ 0さいのみ		PMおやつ ★は手作りおやつ	
		主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	飢立	材料	飢立	材料
1 火	ホークカレー キャベツのサラダ フルーツ (オレンジ)	豚肉・■鶏レバー煮込み	玉ねぎ・人参 キャベツ・ブロッコリー・コーン・人参 オレンジ	じゃが芋・油・米(国産) マヨネーズタイプ(卵不使用)	■▲カレールウ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	せんべい (ほたは焼) 牛乳	■ほたは焼 ▲牛乳
2 水	麦入りごはん 赤魚の味噌焼 チンゲン菜の和え物 豆腐のそぼろ煮 味噌汁	赤魚 豆腐・豚ひき肉 赤みそ	ゆず チンゲン菜・白米・人参 さやいんげん 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 砂糖・油 砂糖 塩・砂糖・でん粉 ■おつゆ粒	■醤油・本みりん・だし だし・■醤油 だし・■醤油・料理酒 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	きなこちんすこう風★ 牛乳	■小麦粉・きな粉・油 砂糖・塩 ▲牛乳
3 木	ごはん 豚肉のスタミナ炒め スパゲティサラダ 中華スープ フルーツ (ハイイン缶)	豚肉 まぐろフレーク	玉ねぎ・人参・チンゲン菜 きゅうり・コーン たまご・人参・青ねぎ ハイイン缶詰	米(国産) 油 ■スパゲティ・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■焼肉のたれ 鶏がらスープ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	あずき蒸しパン★ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー 砂糖・粒あん ▲牛乳
4 金	麦入りごはん アジの塩こうじ焼 小松菜のごま和え 大根と鶏肉の煮物 味噌汁	あじ 鶏肉 豆腐・赤みそ	小松菜・白米・しめじ 大根・人参・さやいんげん 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 油 白ごま 砂糖	塩こうじ ■醤油・本みりん・だし だし・■醤油・料理酒 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	お麩ラスク★ 牛乳	■おつゆ粒・▲バター きな粉・砂糖 ▲牛乳
5 土	のっぺいうどん 白菜の和え物 フルーツ (バナナ)	鶏肉	大根・干しいたけ・青ねぎ 白米・チンゲン菜・人参 バナナ	■うどん・でん粉 砂糖	だし・■醤油・本みりん・塩 だし・■醤油			クラッカー (ルヴァン) 牛乳	■クラッカー ▲牛乳
7 月	麦入りごはん 豚肉のチャブチエ 白菜の和え物 味噌汁	豚肉・■鶏レバー煮込み 豆腐・赤みそ	玉ねぎ・さやいんげん 白米・ほうれん草・人参 大根・青ねぎ	米(国産)・押麦 粒豆香煎・油・砂糖・白ごま・ごま油 砂糖	■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・だし だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	小豆クッキー★ 牛乳	■小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー・粒あん ▲牛乳
8 火	ごはん 赤魚の白みそ焼 小松菜の納豆和え じゃが芋の煮物 すまし汁	赤魚・白みそ 納豆	小松菜・白米・人参 人参・グリーンピース 玉ねぎ・しめじ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 砂糖	本みりん ■醤油・だし だし・■醤油・料理酒 だし・■醤油・塩	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	水ようかん★ 牛乳	■小麦粉・こしあん 塩 ▲牛乳
9 水	麦入りごはん ■五目卵 胡麻ブロッコリー 味噌汁	●卵 赤みそ	玉ねぎ・人参・干しいたけ・さやいんげん ブロッコリー キャベツ・ほうれん草・えのきだけ	米(国産)・押麦 油・砂糖・白ごま 砂糖	■醤油・本みりん・だし 塩・■醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	きなこトースト★ 牛乳	■小麦粉・きな粉 ▲バター・砂糖 ▲牛乳
10 木	ごはん 白身魚の竜田揚げ 切干大根と厚揚げの煮物 味噌汁	ホキ 生揚げ 赤みそ	しょうが 切干大根・人参・さやいんげん かぼちゃ・玉ねぎ	米(国産) でん粉・油 砂糖 ■おつゆ粒	■醤油・本みりん だし・■醤油・料理酒 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	抹茶もちもち豆腐マフィン★ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・抹茶 砂糖・豆腐 ▲牛乳
11 金	麦入りごはん 豚肉の味噌焼 もやし中華和え 中華スープ フルーツ (オレンジ)	生揚げ・豚ひき肉・大豆たんぱく・■鶏レバー煮込み・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース・にんにく・しょうが 太もやし・小松菜・人参 大根・チンゲン菜・えのきだけ オレンジ	米(国産)・押麦 油・砂糖・白ごま 砂糖・ごま油	鶏がらスープ・■醤油 ■醤油・塩 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ポテトフライあおさ味★ 牛乳	■ポテトフライ・油 塩・あおさのり ▲牛乳
15 火	お弁当の日					野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	せんべい (雷の雷) 牛乳	■▲せんべい (雷の雷) ▲牛乳
16 水	麦入りごはん 白身魚の天ぷら ひじきと厚揚げの煮物 豚汁	ホキ 生揚げ 豚肉・赤みそ	ひじき・人参・グリーンピース 大根・ごぼう・人参・青ねぎ	米(国産)・押麦 ■小麦粉・油 砂糖	料理酒・塩 だし・■醤油・料理酒 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ヨーグルトマフィン★ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・▲ヨーグルト ▲牛乳
17 木	●親子丼 おかかサラダ 味噌汁	鶏肉・●卵 かつお節 赤みそ	玉ねぎ・人参・青ねぎ 大根・ブロッコリー・人参 白米・チンゲン菜	砂糖・でん粉・米(国産) 油・砂糖・白ごま ■おつゆ粒	だし・■醤油・本みりん ■醤油・■酢 だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	きなこマカロニ★ 牛乳	■マカロニ・油・きな粉 砂糖・塩 ▲牛乳
18 金	麦入りごはん サバの塩こうじ焼 小松菜ときこの和え物 高野豆腐の煮物 味噌汁	さば 凍り豆腐 油揚げ・赤みそ	小松菜・キャベツ・人参・しめじ・えのきだけ かぼちゃ・グリーンピース 玉ねぎ・人参	米(国産)・押麦 油 砂糖	塩こうじ だし・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	クラッカージャムサンド★ 牛乳	■クラッカー いちごジャム ▲牛乳
19 土	イタリアンスパゲティ コロコロかぼちゃサラダ フルーツ (オレンジ)	ワインナー	玉ねぎ・人参・ピーマン かぼちゃ・きゅうり・コーン オレンジ	■スパゲティ・油 マヨネーズタイプ(卵不使用)	コンソメ・トマトクチャップ 塩			ミニアスバラガス 牛乳	■アスバラガスビスケット ▲牛乳
21 月	麦入りごはん 豚肉の甘酢炒め 蒸し野菜 ●中華風たまごスープ	豚肉・■鶏レバー煮込み ●卵	玉ねぎ・人参・ピーマン 白米・グリーンアスパラガス	米(国産)・押麦 油・砂糖・でん粉 さつま芋	塩・■酢・■醤油・トマトクチャップ・鶏がらスープ 鶏がらスープ	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ビスケット (たべっ子BABY) 牛乳	■たべっ子ベビービスケット ▲牛乳
22 火	ごはん サバの照焼 大根なます 高野豆腐の煮物 味噌汁	さば 凍り豆腐 赤みそ	大根・人参・きゅうり しめじ・さやいんげん キャベツ・小松菜・人参	米(国産) 油・砂糖 砂糖	■醤油・本みりん ■酢・■醤油 だし・■醤油・本みりん だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	ふかし芋★ 牛乳	さつま芋 塩 ▲牛乳
23 水	きのこごはん 鶏肉の味噌照焼 フレンチサラダ すまし汁 デザート (豆どらゼリー)	油揚げ 鶏肉・白みそ	しめじ・人参・干しいたけ ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・人参・青ねぎ	米(国産) 砂糖・油 マロニー・マヨネーズタイプ(卵不使用)	■醤油・本みりん・だし 本みりん・料理酒 ■醤油 だし・■醤油・塩	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	お誕生会ケーキ★ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・豆腐 油・▲ホイップクリーム・ハイイン缶詰 ▲牛乳
24 木	ロールパン 白身魚のカレー風味焼 マカロニサラダ 興沢山ミネストローネ	ホキ ワインナー	にんにく ブロッコリー・コーン 玉ねぎ・人参・さやいんげん	■▲ロールパン 油・でん粉 ■マカロニ・マヨネーズタイプ(卵不使用) じゃが芋・油	塩・料理酒・■醤油・カレーパウダー トマトクチャップ・コンソメ	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	小松菜とごまのおにぎり★ お茶	米(国産)・小松菜 白ごま・塩 麦茶
25 金	ごはん ガーリックチキン 五目豆 ほうれん草のごま和え 味噌汁	鶏肉 大豆 赤みそ	にんにく ごぼう・人参・さやいんげん・干しいたけ ほうれん草・白米・人参 玉ねぎ・青ねぎ	米(国産) 砂糖・▲バター 砂糖 砂糖・白ごま さつま芋	■醤油・料理酒 だし・■醤油・本みりん・料理酒 だし・■醤油 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	2色ゼリー★ 牛乳	糖天・りんごジュース 砂糖・ダيسゼリー(みかんF6) ▲牛乳
26 土	五目うどん シューマイ フルーツ (バナナ)	鶏肉・油揚げ ■しょうまい	白米・玉ねぎ・人参・青ねぎ バナナ	■うどん	だし・■醤油・本みりん・塩			ソフトせんべい 牛乳	■ソフトせんべい ▲牛乳
28 月	ごはん コロック ひじき入りナムル 味噌汁	豆腐・赤みそ	ほうれん草・切干大根・人参・ひじき・にんにく 玉ねぎ・人参	米(国産) ■▲コロック・油 砂糖・ごま油	■醤油・塩 だし	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	黒糖パンケーキ★ 牛乳	■小麦粉・ベーキングパウダー・黒砂糖 油・豆乳 ▲牛乳
29 火	●他人丼 切干大根のハリハリ和え 味噌汁	豚肉・●卵 油揚げ・赤みそ	玉ねぎ・グリーンピース 切干大根・きゅうり・人参 小松菜・人参	砂糖・米(国産) 砂糖・ごま油	■醤油・本みりん・だし ■醤油・■酢・本みりん だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	たべるいりこ★ O.1さいはせんべいのみ せんべい (重たべよ) 牛乳	いりこ・白ごま・砂糖 ■醤油・本みりん ■成型せんべい ▲牛乳
30 水	ツナピラフ 豆乳パンパキンチュー ブロッコリーのサラダ フルーツ (りんご) (O.1おはバナナ)	まぐろフレーク 鶏肉・豆乳	玉ねぎ・赤パプリカ・ピーマン かぼちゃ・人参・玉ねぎ・グリーンピース キャベツ・ブロッコリー・人参 りんご	油・米(国産) 油・砂糖	コンソメ・塩 ■▲クリームシチューミックス ■醤油・■酢	ハイハイ お茶	ハイハイ 麦茶	ココアクッキー★ 牛乳	■小麦粉・砂糖・油 ベーキングパウダー・ココアパウダー ▲牛乳
31 木	麦入りごはん 肉じゃが ほうれん草のごま和え 味噌汁 フルーツ (ハイイン缶)	牛肉 赤みそ	玉ねぎ・人参 ほうれん草・白米・人参 キャベツ・しめじ ハイイン缶詰	米(国産)・押麦 じゃが芋・油・砂糖 白ごま ■おつゆ粒	だし・■醤油・本みりん・料理酒 ■醤油・本みりん・だし だし	野菜ハイハイ お茶	野菜ハイハイ 麦茶	ビスケット (シガーフライ) 牛乳	■▲シガーフライ ▲牛乳

★飢立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。