

10月 献立表

日	曜日	献立	牛乳	黄の食品 熱や力の元になる		赤の食品 血や肉になる		緑の食品 体の調子を整える		エネルギー たんぱく質 脂質
				炭水化物	脂肪	たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	
3	月	カレーピラフ 野菜スープ おたのしみデザート		こめ むぎ さつまいも	オリーブオイル	★とりにく ★えび ★ベーコン	★ぎゅうにゅう ★ヨーグルト	トマトジュース にんじん ピーマン パセリ	マッシュルーム たまねぎ コーン キャベツ	639 kcal 23.5 g 18.0 g
4	火	芸術鑑賞教室コラボBOOKメニュー 【大魔法使いの食卓】 ロールパン きのこソーセージのクリームスープ 鶏の照り焼き きゅうり酢漬け風サラダ マッシュポテト		★マーガリンパン コーンスターチ さんおんとう さとう じゃがいも	あぶら ★バター	★ウィンナー ★とりにく	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★スキムミルク ★なまクリーム	にんじん	にんにく たまねぎ ぶなしめじ まいたけ キャベツ しいたけ コーン しょうが きゅうり	649 kcal 28 g 29.8 g
5	水	ごまごはん キャベツと油揚げのみそ汁 じゃがいものそぼろあんかけ		こめ むぎ しらたき さんおんとう じゃがいも でんぶん	いりごま あぶら	あぶらあげ みそ ★ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん キャベツ ねぎ たまねぎ ほししいたけ	591 kcal 21.8 g 17.4 g
6	木	ごはん にらたまスープ 厚揚げの中華煮		こめ でんぶん さんおんとう	ごまあぶら	★とりにく みそ ★たまご なまあげ ★ぶたにく	★ぎゅうにゅう	にんじん にら	ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ たけのこ はくさい ねぎ	655 kcal 27.1 g 27.5 g
7	金	十三夜メニュー・目の愛護デーメニュー 吹き寄せごはん 三平汁 野菜のおろしソースあえ グレープゼリー		こめ もちこめ さつまいも さとう さんおんとう さといも こんにやく いとこんにやく	あぶら むきぐり ごまあぶら	★とりにく みそ あぶらあげ ★しろさけ	★ぎゅうにゅう かんてん	にんじん こまつな	ぶなしめじ ごぼう だいこん はくさい ねぎ キャベツ もやし えのきたけ ★ぶどうジュース	588 kcal 22.6 g 15.3 g
11	火	連合運動会前日応援メニュー セルフメンチ勝つ (ミルクパン・ゆで野菜・メンチカツ) 豆入り野菜のスープ おたのしみデザート		★ミルクパン パンこ こむぎこ パンこ さとう じゃがいも	あぶら あぶら	★ぶたにく ★たまご だいた いんげんまめ	★ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく かぶ くだもの	665 kcal 28.1 g 28.0 g
12	水	豆ごはん とん汁 五色サラダ		こめ むぎ さとう こんにやく	あぶら ごまあぶら あぶら いりごま	だいた あぶらあげ ★ぶたにく みそ もめんどうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは こまつな	ほししいたけ ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし コーン	607 kcal 23.3 g 20.7 g
13	木	コーンピラフ トマトスープ フルーツポンチ		こめ むぎ じゃがいも マカロニ さとう	オリーブオイル	★とりにく ★ベーコン	★ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマトピューレ	たまねぎ コーン にんにく キャベツ パイナップル ★みかん ★もも ★ナタデココ	593 kcal 18.0 g 17.2 g
14	金	郷土料理 愛媛県 鯛めし いもたき からし和え おたのしみくだもの		こめ むぎ さとう さといも こんにやく しらたまこ しょうしんこ		★まだい ★とりにく なまあげ	★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ほししいたけ ねぎ ごぼう もやし はくさい ★くだもの	628 kcal 29.0 g 16.4 g
17	月	いりごごはん すましじる がんもどきの煮物		こめ むぎ ふ さんおんとう じゃがいも こんにやく	あぶら	あぶらあげ ★ぶたにく ★がんもどき	★ぎゅうにゅう ★ちりめんじゃこ ★わかめ	にんじん だいこんのは	ごぼう たけのこ ねぎ だいこん	577 kcal 23.9 g 18.7 g
18	火	絵本ワークショップコラボ BOOKメニュー ごはん わかめのみそしる さんまのかば焼き ひじきサラダ		こめ でんぶん さとう	あぶら すりごま	みそ ★さんま ★ツナ	★ぎゅうにゅう ★わかめ ★ひじき	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ しょうが キャベツ コーン えだまめ	657 kcal 22.6 g 27.4 g
19	水	ごはん 豆腐と青梗菜のスープ 八宝菜		こめ さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	もめんどうふ ★ぶたにく ★えび ★いか ★うずらのたまご	★ぎゅうにゅう	ちんげんさい にんじん	たけのこ ねぎ ほししいたけ にんにく はくさい	582 kcal 25.2 g 20.8 g
20	木	ちゃんこうどん 焼きししゃも ミルク芋ようかん		うどん さとう さつまいも	あぶら	★とりにく あぶらあげ	★ぎゅうにゅう ★ししゃも かんてん ★ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん はくさい ほししいたけ ねぎ	590 kcal 27.6 g 19.5 g
21	金	ハニートースト ミネストローネ ポテトサラダ		★しょくパン はちみつ マカロニ じゃがいも さとう	マーガリン オリーブオイル エッグケア Mayoネーズ	★とりにく ★ローズハム	★ぎゅうにゅう	にんじん ホールトマト トマト パセリ	セロリ にんにく たまねぎ キャベツ えだまめ	610 kcal 23.4 g 26.1 g
24	月	親子どん じゃがいもとこまつなのみそ汁 野菜と油揚げのおかかあえ		こめ さとう じゃがいも		★とりにく ★たまご みそ あぶらあげ ★いとけずりぶし	★ぎゅうにゅう	こまつな にんじん	たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ グリーンピース はくさい もやし	590 kcal 26.6 g 19.1 g
25	火	ビビンバ 青菜のスープ おたのしみくだもの		こめ さんおんとう	ごまあぶら いりごま すりごま	★ぶたにく もめんどうふ	★ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう こまつな	にんにく もやし ねぎ しょうが くだもの	546 kcal 17.6 g 18.1 g
26	水	きのこピラフ コーンポタージュ 大根と水菜のじゃこサラダ		こめ さとう コーンスターチ	あぶら ごまあぶら	★とりにく ★ベーコン いんげんまめ	★ぎゅうにゅう ★ぎゅうにゅう ★なまクリーム ★ちりめんじゃこ	にんじん ピーマン みずな	たまねぎ ぶなしめじ まいたけ コーン クリームコーン だいこん レモンじる	592 kcal 21.1 g 19.0 g
27	木	ごはん みそしる 魚と野菜の甘辛和え		こめ でんぶん さつまいも さとう	あぶら	あぶらあげ みそ ★まだい だいた	★ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ さやいんげん	だいこん ねぎ れんこん	699 kcal 28.1 g 20.0 g
28	金	エッグトースト ポトフ お菓子な目玉焼き?		★むえんしょくパン さつまいも さとう	エッグケア Mayoネーズ あぶら	★たまご ★フランクフルト	★ぎゅうにゅう ★こなチーズ かんてん ★ぎゅうにゅう	パセリ にんじん	たまねぎ にんにく セロリ キャベツ かぶ ★もも	586 kcal 20.1 g 25.2 g
31	月	みそコーンラーメン 千切り野菜のサラダ かぼちゃのおばけキャンディーパイ		むしちゅうかめん さんおんとう はるまきのかわ こむぎこ	ごまあぶら ねりごま すりごま あぶら	★ぶたにく みそ	★ぎゅうにゅう ★なまクリーム	にんじん にら かぼちゃ	しょうが にんにく キャベツ もやし コーン ねぎ きゅうり だいこん	610 kcal 23.4 g 22.8 g

★ 都合により、献立・使用食材を変更させていただく場合があります。あらかじめご了承ください。

★ 国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業による無償提供の真鯛を14日は『鯛めし』・27日は『魚と野菜の甘辛あえ』にさせていただきます。