10月のたのしいしょくじ

30. 10

日付	献立名	材料名	おやつ （◎は10時おやつ）	エネルギー たんぱく質 脂質 食物繊維
01 月	ビビンバ,わかめスープ,ミニチーズ	牛肉(ばら)(40g),もやし(39g),ほうれんそう(18g),にんじん(5g),しょうが(1g),しょうゆ(5g),みりん(3g),砂糖(3g),鳥がらだし汁(1g),ごま油(1g),米(65g),／カットわかめ(1g),ねぎ(1g),しょうゆ(1g),ごま油(1g),ごま(1g),鳥がらだし汁(1g),／チーズ(8g),／ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ(30g),／牛乳(150g),	バームクーヘン,牛乳150	720(504) 19.7(13.8) 33.9(23.7) 2.3(1.6)
02 火	鶏肉のノルウェー風,キャベツのシーチキンあえ,みそ汁（ふ・ねぎ・うすあげ）,御飯	鶏もも肉(75g),片栗粉(10g),油(3g),ウスターソース(3g),ケチャップ(4g),／かつお味付けフレーク缶(10g),キャベツ(25g),にんじん(5g),マヨネーズ(5g),きゅうり(14g),／ねぎ(1g),油揚げ(3g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ（淡色辛みそ）(8g),焼ふ(2g),／米(65g),／クラッカー(15g),いちごジャム(15g),／牛乳(150g),	ジャムサンドクラッカー,牛乳150	696(487) 30.1(21.1) 20.1(14.0) 2.2(1.5)
03 水	おでん,ふりかけ,ミニゼリー,御飯	だいこん(28g),板こんにゃく(40g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ(4g),みりん(2g),じゃがいも(35g),にんじん(20g),卵(25g),ちくわ(14g),ごぼう天(20g),／カルシウムふりかけ　のりかつお(10g),／カップゼリー(45g),／米(65g),／ホットケーキ粉(12g),卵(12g),チーズ(10g),牛乳(2g),砂糖(7g),／牛乳(150g),	チーズ蒸しパン,牛乳150	807(565) 25.1(17.6) 16.1(11.3) 2.8(2.0)
04 木	焼き魚（鮭）,三色ソテー,たぬき汁,御飯	さけ（塩）(60g),食塩(0g),／きゅうり(20g),ごぼう(22g),にんじん(5g),淡色みそ(5g),／板こんにゃく(6g),にんじん(6g),えのきたけ(8g),ねぎ(1g),しょうが(0g),油揚げ(3g),絹ごし豆腐(20g),／米(65g),／白玉粉(25g),砂糖(6g),きな粉(6g),黒ごま(1g),／牛乳(150g),	黒ゴマきな粉もち,牛乳150	658(460) 29.6(20.7) 17.3(12.1) 4.3(3.0)
05 金	高野の卵とじ,肉団子,りんご,御飯	凍り豆腐(11g),鶏ひき肉(20g),たまねぎ(32g),にんじん(9g),しめじ(10g),グリーンピース(揚げ豆)（3g),卵(22g),／肉団子（冷凍）(50g),／りんご(30g),／米(65g),／ホットケーキ粉(20g),牛乳(5g),バター(10g),卵(10g),砂糖(6g),さつまいも(15g),黒ごま(1g),／牛乳(150g),	さつま芋ケーキ,牛乳150	844(591) 31.1(21.8) 33.8(23.7) 3.5(2.4)
06 土		クッキー(20g),	◎ビスコ	104(73) 1.1(0.8) 5.5(3.9) 0.3(0.2)
09 火	豚肉の甘辛炒め,春雨サラダ,みかん缶,御飯,みそ汁(はくさい・うすあげ・ねぎ)	豚肉(肩)(60g),たまねぎ(27g),しょうが(1g),油(2g),しょうゆ(3g),砂糖(3g),みりん(3g),／はるさめ(6g),きゅうり(9g),酢(3g),しょうゆ(2g),砂糖(2g),ブロッコリー(15g),にんじん(5g),マヨネーズ(5g),／みかん缶(10g),／米(65g),／ねぎ(1g),はくさい(28g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ（淡色辛みそ）(8g),油揚げ(3g),／卵(15g),砂糖(8g),小麦粉(9g),バニラエッセンス(0g),バター(0g),牛乳(0g),牛乳(0g),にんじん(40g),砂糖(4g),みそ(6g),バター	ロールケーキ,牛乳150	781(547) 27.2(19.0) 29.9(20.9) 2.9(2.1)
10 水	中華風炒め煮,ゆで卵,バナナ,わかめ御飯	豚肉(ばら)(20g),凍り豆腐(5g),キャベツ(28g),にんじん(9g),もやし(24g),いんげんまめ（ゆで）(6g),はるさめ(10g),鳥がらだし汁(1g),しょうゆ(3g),砂糖(1g),／卵(26g),／バナナ(60g),／米(60g),炊き込みわかめ(1g),／たこ(茹)(10g),ねぎ(3g),小麦粉(12g),卵(4g),食塩(0g),あおのり(0g),ウスターソース(5g),水(6g),／牛乳(150g),	たこ焼き,牛乳150	642(449) 23.4(16.4) 18.6(13.0) 3.6(2.5)
11 木	鶏のから揚げ,五色和え,すまし汁（ふ・えのき・みつば）,御飯	鶏もも肉(75g),油(10g),から揚げ粉(10g),／ほうれんそう(17g),にんじん(5g),もやし(30g),しめじ(11g),コーン缶(6g),かつお節(1g),砂糖(2g),しょうゆ(2g),／焼ふ(車ふ)（2g),えのきたけ(8g),みつば(1g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ(2g),食塩(1g),／米(65g),／さつまいも(80g),食塩(1g),／牛乳(150g),	蒸し芋,牛乳150	702(491) 28.7(20.1) 20.6(14.4) 4.4(3.1)
13 土		牛乳(150g),／マカロニ(10g),きな粉(5g),砂糖(2g),りんご(30g),	◎黄金マカロニ◎りんご◎牛乳150	186(130) 8.0(5.6) 7.2(5.1) 1.6(1.1)
15 月	五目玉子焼き,ひじきの煮付け,みそ汁（もやし・わかめ・ねぎ）御飯	卵(45g),鶏ひき肉(20g),にんじん(5g),たまねぎ(9g),みつば(1g),／／ねぎ(1g),カットわかめ(1g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ（淡色辛みそ）(8g),もやし(16g),／牛乳(150g),／カステラ(50g),	カステラ、牛乳150	393(275) 19.2(13.4) 15.6(10.9) 1.6(1.1)
16 火	魚の二色揚げ,ほうれん草のバター炒め,すまし汁（豆腐・わかめ・みつば）,御飯	ホキ(40g),小麦粉(6g),にんじん(7g),あおのり(0g),食塩(0g),卵(2g),／ほうれんそう（冷凍）(45g),コーン（冷凍）(15g),ベーコン(8g),バター(2g),／木綿豆腐(20g),カットわかめ(1g),みつば(1g),かつお・昆布だし汁(150g),しょうゆ(2g),食塩(1g),／米(65g),／ホットケーキ粉(25g),ココア（ミルクココア）(1g),砂糖(6g),／牛乳(150g),	ココア蒸しパン,牛乳150	664(465) 22.2(15.6) 21.1(14.7) 3.5(2.4)
17 水	南瓜と厚揚げの煮付け,えびしゅうまい,バナナ,御飯	かぼちゃ(80g),厚揚げ豆腐(30g),板こんにゃく(20g),にんじん(10g),鶏もも肉（皮付き）(30g),いんげんまめ（乾）(8g),油(1g),砂糖(6g),かつおだし汁(40g),しょうゆ(7g),／エビシューマイ（冷凍）(50g),／バナナ(60g),／米(65g),／バターロール(30g),フランクフルト(20g),油(2g),ケチャップ(5g),／牛乳(150g),	ホットドッグ,牛乳150	872(610) 30.4(21.2) 26.6(18.6) 6.9(4.8)
18 木	コロッケ,千切大根のゴマネーズ,みそ汁（玉ねぎ・うすあげ・ねぎ）,黄桃缶,御飯	ポテトコロッケ（冷凍）(60g),／切り干しだいこん(5g),にんじん(6g),ハム(6g),きゅうり(10g),ごま(1g),砂糖(1g),しょうゆ(1g),マヨネーズ(6g),／ねぎ(1g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ（淡色辛みそ）(8g),油揚げ(3g),たまねぎ(19g),／もも缶(15g),／米(65g),／もち米(5g),しょうゆ(0g),／牛乳(150g),	お菓子,牛乳150	582(407) 16.5(11.5) 16.6(11.6) 2.8(2.0)
19 金	鶏の照り焼き,大豆入りサラダ,えび串団子,みかん,さつま芋御飯	鶏もも肉(80g),しょうゆ(3g),みりん(2g),砂糖(1g),／きゅうり(9g),にんじん(5g),ブロッコリー(30g),マヨネーズ(5g),大豆(10g),／海老団子(30g),／みかん(60g),／米(65g),さつまいも(10g),／ショートケーキ(120g),／	ケーキ,アップルキャロットジュース	855(599) 34.0(23.8) 25.3(17.7) 3.6(2.6)
20 土		食パン(30g),マーガリン(5g),ごま(2g),グラニュー糖(5g),／牛乳(150g),	◎ごまシュガートースト,◎牛乳150	243(170) 8.2(5.7) 11.6(8.1) 0.9(0.7)
22 月	豆腐のカレー煮,わかさぎのフリッター,ミニチーズ,御飯	木綿豆腐(65g),たまねぎ(32g),にんじん(9g),油(2g),カレー粉(10g),食塩(0g),豚肉(もも)(20g),グリーンピース(揚げ豆)（3g),しょうゆ(2g),しめじ(9g),／わかさぎ(15g),食塩(0g),酒(1g),片栗粉(2g),小麦粉(2g),油(3g),／チーズ(8g),／米(65g),／豚肉(肩)(15g),キャベツ(28g),焼きそばめん(50g),焼きそばソース(8g),／牛乳(150g),	おやつ焼きそば,牛乳150	733(513) 30.0(21.0) 23.2(16.2) 7.5(5.3)
23 火	牛肉のしぐれ煮,ブロッコリーとツナのサラダ,みそ汁（うすあげ・大根・ほうれん草）御飯	牛肉(ばら)(40g),たまねぎ(20g),にんじん(5g),ごぼう(10g),糸こんにゃく(10g),グリーンピース(揚げ豆)（2g),砂糖(2g),しょうゆ(3g),酒(1g),みりん(1g),油(1g),／ブロッコリー(12g),ツナ水煮缶(10g),きゅうり(9g),にんじん(5g),ゴマドレッシング(5g),／だいこん(17g),油揚げ(3g),ほうれんそう（冷凍）(10g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ（淡色辛みそ）(8g),／ウインナー(20g),小麦粉(1g),ホットケーキ粉(10g),牛乳(4g),卵(4g),油(3g),／牛乳(150g),	ミニアメリカンドッグ,牛乳150	514(360) 20.4(14.3) 34.3(24.0) 3.6(2.5)
24 水	大豆入り炒りどり,シュウマイ,パイン缶,御飯	だいず（乾）(20g),鶏もも肉(25g),れんこん(20g),ごぼう(22g),いんげんまめ（ゆで）(8g),板こんにゃく(22g),にんじん(9g),みりん(2g),しょうゆ(5g),砂糖(2g),ちくわ(13g),／しゅうまい（冷凍）(30g),／パイン缶(30g),／米(65g),／ヨーグルト(加糖)(100g),生クリーム(20g),	生クリームヨーグルト	662(464) 27.1(19.0) 18.2(12.7) 7.5(5.3)
25 木	ピザバーグ,マカロニサラダ,かぼちゃスープ,みかん缶,御飯	合いミンチ(45g),たまねぎ(30g),にんじん(8g),ピーマン(1g),卵(15g),チーズ(10g),パン粉(4g),ケチャップ(10g),食塩(0g),こしょう(0g),／マカロニ(6g),にんじん(5g),きゅうり(9g),マヨネーズ(6g),ブロッコリー(15g),／かぼちゃ(50g),たまねぎ(25g),生クリーム(5g),牛乳(40g),バター(10g),コンソメ(2g),／みかん缶(10g),／米(65g),／食パン(18g),卵(15g),マヨネーズ(3g),食塩(0g),／食パン(18g),いんげん水煮缶(10g),きゅうり(5g),マヨネーズ(0g),／	卵サンド,ツナサンド,ジョア	874(602) 28.8(20.1) 38.1(25.6) 5.5(3.8)
26 金	白身魚のフライタルタルソース,千切りの煮付け,みそ汁（ふ・ねぎ・わかめ）,御飯	ホキ(38g),食塩(0g),こしょう(0g),小麦粉(10g),卵(4g),パン粉(10g),油(3g),卵(20g),たまねぎ(5g),マヨネーズ(10g),食塩(1g),こしょう(1g),きゅうり(8g),／にんじん(5g),切り干しだいこん(6g),油揚げ(3g),かつお節(2g),砂糖(3g),しょうゆ(4g),みりん(1g),／ねぎ(5g),カットわかめ(15g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ（淡色辛みそ）(8g),焼ふ(15g),／米(65g),／カップケーキ(40g),／牛乳(150g),	ミルクカップケーキ,牛乳150	905(634) 34.6(24.3) 31.8(22.2) 9.3(6.5)
27 土		牛乳(150g),／さつまいも(40g),バター(4g),砂糖(4g),黒ごま(1g),	◎さつま芋の巾着◎牛乳150	205(144) 5.7(4.0) 9.6(6.7) 1.0(0.7)
29 月	チキンカツ,ほうれん草とコーンの和え物,みそ汁（豆腐・なめこ・ねぎ）,御飯	鶏むね肉(40g),食塩(0g),小麦粉(3g),卵(5g),パン粉(5g),油(3g),／にんじん(11g),コーン缶(10g),砂糖(1g),しょうゆ(2g),ごま油(0g),ほうれんそう（冷凍）(50g),／木綿豆腐(20g),なめこ水煮缶(6g),ねぎ(1g),かつお・昆布だし汁(150g),米みそ（淡色辛みそ）(8g),／米(65g),／食パン(30g),きな粉(3g),砂糖(2g),マーガリン(2g),／牛乳(150g),	きな粉パン,牛乳150	619(433) 28.7(20.1) 16.1(11.3) 4.7(3.3)
30 火	牛肉とふろふき大根,わかめとじゃこの炒り煮,バナナ,御飯	牛肉(もも)(30g),だいこん(95g),にんじん(9g),ピーマン(4g),しょうが(2g),片栗粉(2g),砂糖(1g),しょうゆ(5g),油(1g),みりん(5g),ちくわ(13g),／砂糖(1g),しょうゆ(2g),ごま油(0g),カットわかめ(2g),しらす干し(4g),／バナナ(60g),／米(65g),／牛乳(150g),／さつまいも(10g),ホットケーキ粉(20g),水(16g),砂糖(4g),食塩(0g),	鬼まんじゅう、牛乳150	634(444) 21.1(14.8) 12.9(9.1) 4.0(2.8)
31 水	ミートスパゲティー,コーンサラダ,スナックスティック,ヤクルト	スパゲティー(50g),合いミンチ(20g),にんにく(0g),たまねぎ(50g),にんじん(8g),小麦粉(2g),油(3g),トマトピューレ(10g),ワイン（赤）(2g),水(30g),ケチャップ(15g),ウスターソース(4g),砂糖(1g),食塩(0g),粉チーズ(2g),／コーン缶(27g),きゅうり(14g),マヨネーズ(6g),／菓子パン(60g),／ヤクルト(65g),／卵(25g),牛乳(45g),砂糖(8g),バニラエッセンス(0g),	プリン	773(541) 20.2(14.2) 18.9(13.3) 4.0(2.8)