

令和 8年 10月の予定献立表

日	曜	献立名		主要材料	熱量 kcal 蛋白質 g 脂肪 g 食塩 g
1	木	ごはん 納豆 さかな蒲焼 ぶどう	けんちん汁 スパゲッティサラダ ラブミー	精白米 納豆 だいこん しいたけ ごぼう 油揚げ ちくわ 和風だし 白身魚 しょうが 大豆油 でん粉 スパゲッティ レタス きゅうり にんじん ツナ コーン マヨネーズ ぶどう 乳酸菌飲料	536 17.8 18.4 1.4
2	金	ごはん 麻婆豆腐 ちんすこう	中華スープ こぶきいも 牛乳	精白米 にんじん しいたけ えのき たまねぎ ハム 卵 葉ねぎ 中華だし ごま油 豆腐 豚挽肉 にんじん にら しょうが ごま油 味噌 でん粉 中華だし じゃがいも 薄力粉 大豆油 牛乳	514 17.7 13.9 2.3
5	月	ごはん 鯖塩焼き せんべい	みそ汁 肉野菜炒め フルーツジュース	精白米 豆腐 わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 鯖 豚肉 たまねぎ キャベツ にんじん 中華だし 大豆油 せんべい フルーツジュース	498 21.1 15.2 1.5
6	火	五目ごはん えび天 梨ゼリー	すまし汁 春雨の和え物 牛乳	精白米 油揚げ しいたけ ごぼう にんじん 鶏肉 和風だし 豆腐 ほうれん草 和風だし えび てんぷら粉 大豆油 春雨 トマト きゅうり コーン 酢 ごま油 ゼリー 牛乳	502 16.7 9.1 1.7
7	水	ごはん ごぼうハンバーグ ブロッコリー ミニゼリー	コーンスープ かぼちゃサラダ ミートマト チーズ フルーツジュース	精白米 コーン しいたけ にんじん 卵 ねぎ コンソメ 片栗粉 合挽肉 たまねぎ にんじん ごぼう スkimミルク 卵 パン粉 ブロッコリー かぼちゃ じゃがいも とうもろこし グリーンピース ハム マヨネーズ ミートマト キャンディーズ どうぶつえんゼリー フルーツジュース	521 19.4 15.8 1.5
8	木	ごはん 花ショウマイ ヨーグルトケーキ	卵スープ 野菜のごまマヨ和え アシドミルク	精白米 卵 にんじん ベーコン だいこん コンソメ 豚挽肉 にんじん コーン グリーンピース しょうが 中華だし ごま油 ショウマイ皮 いんげん れんこん にんじん ごま マヨネーズ ホットケーキ粉 バター 卵 ヨーグルト ごま ヨーグルトドリンク	556 19.3 22.2 1.2
9	金	きつねうどん 松風焼き いもけんぴ	ポテトサラダ アシドミルク	うどん 油揚げ なると ねぎ うどんつゆ 鶏挽肉 たまねぎ コーン にんじん 白ねぎ ごま 大豆油 豆乳 味噌 じゃがいも にんじん グリンピース ハム マヨネーズ いもけんぴ ヨーグルトドリンク	517 17.8 18.9 1.4
13	火	ごはん 鯖塩焼き かぼちゃ煮 牛乳寒	みそ汁 ほうれん草ごま和え フルーツジュース	精白米 だいこん わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 鯖 かぼちゃ 和風だし 花かつお ほうれん草 キャベツ にんじん ごま 牛乳 寒天 みかん フルーツジュース	498 16.9 9 1.2
14	水	ごはん チキンナゲット ブロッコリー ビスコ	きのこスープ サツマイモサラダ ミートマト チーズ のむコアコア	精白米 しめじ えのき たまねぎ にんじん ベーコン コンソメ 鶏挽肉 卵 にんにく マヨネーズ 大豆油 ブロッコリー さつまいも ごぼう にんじん えだまめ マヨネーズ ミートマト キャンディーズ ビスコ ヨーグルトドリンク	513 18.6 12.7 1.4
15	木	ドライカレー 昆布と大豆サラダ 柿	やさいすー スクランブルエッグ 牛乳	精白米 合挽肉 たまねぎ にんじん ケチャップ カレー粉 コンソメ たまねぎ にんじん コーン ハム じゃがいも コンソメ 大豆 キャベツ 塩昆布 マヨネーズ ごま チーズ 牛乳 卵 柿 牛乳	557 19.1 19 2
16	金	わかめごはん 鶏のマーマレード煮 ハッピーターン	みそ汁 ごぼうサラダ 牛乳	精白米 わかめ えのき しめじ 豆腐 にんじん 和風だし みそ 鶏肉 マーマレード ごぼう にんじん ハム きゅうり ごま マヨネーズ せんべい 牛乳	515 17.8 7.7 2
19	月	ごはん ししゃも天 カルシウムウエハース	みそ汁 切干大根ナポリタン 牛乳	精白米 えのき しめじ 豆腐 にんじん 味噌 和風だし ししゃも てんぷら粉 大豆油 切干大根 ウイナー たまねぎ ピーマン にんじん ケチャップ ウスターソース 大豆油 にんじん レタス ごま 大豆油 酢 Caウエハース 牛乳	546 16.6 21.7 2
20	火	ごはん 味のり 魚と野菜煮つけ 米粉ブラウニー	ごま味噌汁 ゆで卵 牛乳	精白米 味のり だいこん さつまいも しめじ しいたけ 白ねぎ 絹さや こんにゃく 豚肉 和風だし 味噌 ごま ねりごま 白身魚 れんこん しょうが しいたけ にんじん 和風だし 卵 米粉 ココア ベーキングパウダー 豆乳 大豆油 牛乳	522 18.6 12 1.5
21	水	ごはん 鶏のから揚げ ブロッコリー ミニゼリー	みそ汁 ポテトサラダ ミートマト チーズ ラブミー	精白米 たまねぎ わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし みそ 鶏肉 しょうが 片栗粉 大豆油 ブロッコリー じゃがいも にんじん とうもろこし グリンピース ハム マヨネーズ ミートマト チーズ どうぶつえんゼリー 乳酸菌飲料	587 17.9 24.7 2
22	木	ごはん 味のり 鮭ムニエル ロールケーキ	みそ汁 ほうれん草サラダ のむコアコア	精白米 味のり たまねぎ わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 鮭 バター 薄力粉 ほうれん草 レタス コーン トマト ベーコン 大豆油 酢 ごま ロールケーキ ヨーグルトドリンク	567 17.3 21.5 1.1
23	金	チャーハン チヂミ 牛乳寒	わかめスープ かみかみサラダ フルーツジュース	精白米 卵 焼豚 白ねぎ パプリカ いんげん 中華だし 大豆油 しろねぎ わかめ 卵 コンソメ 薄力粉 でんぷん いか ちくわ にら にんじん ポン酢しょうゆ ごま油 だいこん にんじん きゅうり ハム ちくわ ごま マヨネーズ 牛乳 寒天 みかん フルーツジュース	505 16.9 13.3 2.2
26	月	スパミートソース おからサラダ ぶどうゼリー	コーンスープ ふかしいも 牛乳	スパゲティ 合挽肉 たまねぎ ピーマン にんじん トマト ケチャップ ウスターソース オリーブ油 コーン しいたけ にんじん 卵 ねぎ コンソメ でん粉 ブロッコリー おから ハム マヨネーズ さつまいも ぶどうゼリー 牛乳	516 16.8 15.7 1.9
27	火	ごはん 魚のカレー揚げ 野菜ホットケーキ	みそ汁 筑前煮 牛乳	精白米 たまねぎ わかめ ねぎ にんじん 油揚げ 和風だし 味噌 白身魚 でん粉 カレー粉 大豆油 ごぼう れんこん にんじん ちくわ しいたけ 鶏肉 大豆油 ホットケーキ粉 野菜ジュース 卵 バター 牛乳	508 19.2 16.1 1.5
28	水	ごはん 豆腐のふわふわ焼き みかん	豚汁 芋じゃこあえ キュウリ塩もみ ラブミー	精白米 豚肉 だいこん しいたけ ごぼう にんじん ねぎ 豆腐 味噌 和風だし ごま油 かにかま 豆腐 はんぺん チーズ マヨネーズ でん粉 ねぎ 大豆油 じゃがいも にぼし 青のり きゅうり 塩昆布 みかん 乳酸菌飲料	486 18.7 13.3 1.8
29	木	食パン ミートローフ バナナ	ボトム ツナサラダ 牛乳	食パン イチゴジャム じゃがいも たまねぎ にんじん だいこん ウイナー コンソメ 合挽肉 たまねぎ にんじん しめじ パン粉 スkimミルク ケチャップ ウスターソース バター パプリカ きゅうり レタス ツナ 大豆油 酢 バナナ 牛乳	551 21.7 19.3 2.3
30	金	シーフードカレー にんじんオムレツ ヨーグルト	やさいすー ゆでブロッコリー フルーツジュース	精白米 じゃがいも にんじん たまねぎ えび いか カレールウ スkimミルク たまねぎ にんじん コーン ハム キャベツ コンソメ 卵 にんじん たまねぎ 牛乳 チーズ ブロッコリー ヨーグルト フルーツジュース	515 17.8 7.7 2

㊦ 食育 ㊦ 7日(水)、14(水)、21(水)

自分でおにぎりを握ります！ お弁当箱におかずとつめて完成させるので、お弁当箱を持参してください。