


10月献立予定表



今月平均	エネルギー	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
未満児	483kcal	18.7	13.5	1.3
以上児	580kcal	20.6	15.8	1.6

日	曜	昼食	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	離乳食	おやつ		kcal <small>未満児 以上児</small>	
							9時	15時		
1	火	タンドリーチキン 春雨サラダ すいとん キウイ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 竹輪 油揚げ 牛乳 チーズ カレー	春雨 薄力粉 じゃが芋 米 押麦 コッペパン マーガリン 黒砂糖	ピーマン キャベツ 人参 きゅうり 大根 葱 キウイ	鶏煮 春雨煮	ヨーグルト	牛乳 黒糖ラスク チーズ	未497 以608	
2	水	鯖のにんにくしょうゆ焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 梨 ごま塩ご飯	牛乳 さば 凍り豆腐 竹輪 煮干し 味噌 ジョア	片栗粉 油 じゃが芋 麩 米 押麦	にんにく ピーマン 人参 ひじき 切干し大根 梨 椎茸 いんげん 玉葱	煮魚 ひじき煮	牛乳	ジョア お菓子	489 629	
3	木	チーズ納豆 ジャーマンポテト 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 納豆 卵 ハム チーズ ベーコン 煮干し 味噌	じゃが芋 油 米 押麦 さつま芋	小松菜 人参 玉葱 ピーマン キャベツ なす 葱 オレンジ	納豆煮 ポテト煮	牛乳	麦茶 ふかし芋	419 566	
4	金	ポークビーンズ 若布サラダ スープ バナナ ご飯	ヨーグルト 大豆 豚肉 豚レバー 竹輪 スキム 牛乳 コソメ	春雨 麩 米 押麦	玉葱 人参 セロリ トマト 若布 きゅうり 小松菜 白菜 バナナ	トマト煮 若布煮	ヨーグルト	ミロ お菓子	445 542	
5	土									
7	月	親子煮 ほうれん草の磯和え 味噌汁 グレープフルーツ ゆかりご飯	ヨーグルト 鶏肉 卵 豆腐 煮干し 味噌 牛乳	米 押麦	玉葱 人参 椎茸 小松菜 ひじき もやし ほうれん草 のり グレープフルーツ	卵とじ 煮浸し	ヨーグルト	牛乳 お菓子 小魚	402 619	
8	火	チンジャオロース スパゲッティサラダ 野菜スープ りんご ご飯	牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト コソメ	片栗粉 スパゲティー きび砂糖 マヨネーズ 米 押麦 チーズパン	人参 ピーマン 筍水煮 きゅうり 大根 葱 えのき りんご	豚煮 スープ煮	牛乳	飲むヨーグルト チーズパン	667 621	
9	水	さば缶と南瓜つくね 切り干し大根のカレー炒め 味噌汁 ご飯 オレンジ	牛乳 鶏ひき肉 ハム さば水煮缶 豆腐 煮干し 味噌	片栗粉 油 米 押麦	南瓜 玉葱 生姜 にんにく 切干し大根 人参 もやし ピーマン キャベツ オレンジ	鶏団子 切干し煮	牛乳	ミルクココア お菓子 小魚	561 579	
10	木	<p>※お弁当の日（ちゅうりっぷ・すみれ・さくら組はお弁当を持って登園して下さい。）</p>								
10	木	鶏の甘辛煮 ポパイサラダ 味噌汁 ミニゼリー ご飯	ヨーグルト 鶏肉 煮干し 味噌 ジョア チーズ	片栗粉 マカロニ 麩 マヨネーズ 米 押麦	ブロッコリー ほうれん草 人参 コーン キャベツ	鶏煮 煮浸し	ヨーグルト	ジョア お菓子 チーズ	未462	
11	金	鮭のカレーマヨ焼き 高野豆腐と根菜の金平 さつまいもの甘煮 味噌汁 ご飯 バナナ	ヨーグルト さけ 豆腐 凍り豆腐 煮干し 味噌 乳酸菌飲料 牛乳 カレー	マヨネーズ さつま芋 油 きび砂糖 ごま 米 押麦	ピーマン 大根 人参 れんこん いんげん キャベツ バナナ レモン果汁	煮魚 大根煮	ヨーグルト	カルピスラッシー お菓子	503 648	
12	土	煮込みハンバーグ マカロニサラダ すまし汁 ご飯 グレープフルーツ	牛乳 豚ひき肉 牛乳 魚肉ソーセージ	パン粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	玉葱 椎茸 トマト 人参 グリンピース キャベツ コーン ほうれん草 きゅうり 大根 グレープフルーツ	トマト煮 マカロニ煮	牛乳	ミロ お菓子	457 591	
15	火	豆腐の焼ナゲット 野菜サラダ スープ バナナ ゆかりご飯	ヨーグルト 豆腐 おから まぐろ油漬缶 スキム 牛乳 かつお節 コソメ かにかま	薄力粉 油 きび砂糖 じゃが芋 米 押麦 食パン マヨネーズ	葱 人参 トマト 玉葱 キャベツ きゅうり 小松菜 バナナ ピーマン 青のり	豆腐煮 野菜煮	ヨーグルト	牛乳 お好みトースト	431 509	
16	水	チキンマカロニグラタン ほうれん草の磯和え 卵スープ グレープフルーツ コッペパン	ヨーグルト 鶏肉 牛乳 チーズ 卵 スキム コソメ	マカロニ 薄力粉 バター コッペパン	玉葱 マッシュルーム ほうれん草 人参 のり もやし 白菜 葱 グレープフルーツ バナナ	ミルク煮 ポパイ煮	ヨーグルト	ミロ バナナ ビスケット	526 594	
17	木	豆腐の肉巻き かぼちゃのそぼろ煮 味噌汁 梨 ゆかりご飯	牛乳 豚肉 豆腐 豚ひき肉 煮干し 味噌	ごま油 片栗粉 米 押麦 白玉粉 ごま きび砂糖	南瓜 グリンピース 葱 人参 チンゲン菜 もやし 梨 大根	肉豆腐 南瓜煮	牛乳	麦茶 大根もち	445 598	

18	金	きのこカレー スパゲティーサラダ 麦茶 バナナ ご飯	牛乳 鶏肉 ハム カレールウ	じゃが芋 油 米 押麦 スパゲティー マヨネーズ	人参 玉葱 椎茸 しめじ にんにく 生姜 グリーンピース キャベツ コーン きゅうり バナナ	肉じゃが スープ煮	牛乳	野菜ジュース お菓子	491 647
19	土	豚肉のパン粉焼き 若布サラダ 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト	パン粉 油 春雨 米 押麦	ピーマン 若布 きゅうり 人参 大根 キウイ	豚煮 若布煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	577 532
21	月	カツオの竜田揚げ すき昆布サラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 かつお 煮干し 味噌 ヨーグルト	片栗粉 油 ごま じゃが芋 米 押麦	生姜 にんにく 昆布 人参 もやし きゅうり 玉葱 えのき オレンジ りんご	煮魚 昆布煮	牛乳	りんごのコンポート	375 535
22	火	＊誕生会 芋ご飯							
		 豚肉のりんご焼き もやしとさばの和え物 すまし汁 ケーキ	ヨーグルト 豚肉 さば水煮缶 スキム	さつまいも 米 ケーキ	生姜 りんご いんげん もやし ほうれん草 人参 きゅうり 大根 葱 みかん缶	りんご煮 もやし煮	ヨーグルト	ミロ お菓子	489 536
23	水	おからチキンナゲット 春雨の胡麻酢和え ホワイトシチュー グレープフルーツ ご飯	牛乳 鶏肉 おから 卵 スキム チーズ 竹輪 ベーコン シチューの素	薄力粉 油 春雨 ごま きび砂糖 ごま油 じゃが芋 米 押麦 チョコパン	玉葱 にんにく トマト きゅうり 人参 キャベツ コーン グリーンピース グレープフルーツ	鶏煮 春雨煮	牛乳	牛乳 くまパン	547 659
		はんぺんのチーズフライ たけのこのおかか煮 田舎汁 バナナ ゆかりご飯	ヨーグルト はんぺん チーズ 卵 さつまいも揚げ かつお節 鶏肉 豆腐 味噌 乳酸菌飲料	薄力粉 パン粉 油 米 押麦	ピーマン 筍 人参 いんげん 南瓜 ごぼう 葱 バナナ 昆布	はんぺん煮 おかか煮	ヨーグルト	カルピス お菓子 昆布	491 607
25	金	＊ソーセージのピカタ ブロッコリーサラダ 味噌汁 キウイ ふりかけご飯	牛乳 魚肉ソーセージ 卵 生揚げ 煮干し 味噌 ヨーグルト	米 押麦 さつまいも バター ごまドレ	トマト ブロッコリー 人参 コーン チンゲン菜 キウイ	煮魚 コンソメ煮	牛乳	飲むヨーグルト スイートポテト	422 578
26	土	キャベツの重ね蒸し 春雨サラダ 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 スキム 卵 竹輪 豆腐 味噌 牛乳	パン粉 春雨 米 押麦	キャベツ 玉葱 人参 きゅうり バナナ	そばろ煮 春雨煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	462 628
28	月	ココット蒸し スパゲッティーサラダ 味噌汁 グレープフルーツ わかめご飯	牛乳 豚ひき肉 卵 ハム 油揚げ 煮干し 味噌 スキム	スパゲッティー きび砂糖 マヨネーズ 米 押麦	人参 玉葱 トマト キャベツ きゅうり 白菜 若布	卵とじ スープ煮	牛乳	ミルクココア お菓子	437 572
29	火	大根のオイスター煮 ささ身と野菜のサラダ 味噌汁 キウイ ゆかりご飯	ヨーグルト 豚ひき肉 鶏ささ身 豆腐 煮干し 味噌 牛乳 チーズ	片栗粉 ごま油 米 さつまいも ごまドレ ミックス粉 バター	大根 人参 葱 生姜 にんにく きゅうり 葱 もやし キウイ コーン	大根煮 ささみ煮	ヨーグルト	牛乳 コーンのスコーン	493 631
30	水	ピザバーグ キャベツサラダ 味噌汁 ご飯 オレンジ	ヨーグルト 豚ひき肉 卵 凍豆腐 チーズ しらす干し 生揚げ 煮干し 味噌	パン粉 春雨 きび砂糖 米 押麦 マシュマロ バター コーンフレーク	玉葱 ピーマン トマト キャベツ 人参 きゅうり チンゲン菜 オレンジ	トマト煮 キャベツ煮	ヨーグルト	麦茶 グラノーラバー	506 610
31	木	さんまのパン粉焼き 若布サラダ 味噌汁 りんご ご飯	牛乳 さんま 竹輪 豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	パン粉 油 春雨 さつまいも 米 押麦	若布 きゅうり 人参 しめじ 葱 りんご バナナ	煮魚 野菜煮	牛乳	飲むヨーグルト バナナ せんべい	487 637

おすすめレシピ

★おからチキンナゲット★

【材料】4人分

- ・鶏もも唐揚げ用 10切れ
- ・玉ねぎ 50g
- ・すりおろしにんにく 少々
- ・おから 50g
- ・卵 1/2個
- ・小麦粉 大さじ1
- ・粉チーズ 小さじ1
- ・味塩コショウ 少々
- ・油 適宜
- ・ケチャップ 適宜

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにし、炒めておく。
- ②①にすりおろしにんにく・おから・卵・小麦粉・粉チーズ・味塩コショウを加えて混ぜる。
- ③②の衣に鶏肉を入れてからめる。
- ④クッキングシートを敷いた鉄板に油を敷き、③を並べて180℃のオーブンで15～20分焼く。
- ※フライパンに並べて蓋をして焼いても可
- ⑤焼き上がったら、皿に盛り、ケチャップをかけて出来上がり。

◎太字は、カミカミメニュー、
♥マークは新メニューです。