

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	458kcal	18.0	13.4	1.3
以上児	573kcal	20.4	16.1	1.5

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 未満児 以上児
								9時	15時	
1	水		鯖のにんにくしょうゆ焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 キウイ ごま塩ご飯	牛乳 さば 竹輪 凍り豆腐 煮干し 味噌 ジョア	片栗粉 油 麩 じゃが芋 米 押麦	にんにく ピーマン ひじき 切干し大根 人参 椎茸 いんげん 玉葱 キウイ	煮魚 ひじき煮	牛乳	ジョア お菓子	未472 以624
2	木		豚肉の磯辺焼 五目和え 味噌汁 バナナ ご飯	ヨーグルト 豚肉 味噌 油揚げ 煮干し 豆乳 牛乳	じゃが芋 米 押麦 きび砂糖 ごま	生姜 のり ほうれん草 人参 もやし ひじき えのき 玉葱 バナナ	豚煮 野菜煮	ヨーグルト	豆乳 人参蒸しパン	447 557
3	金		麻婆豆腐 中華風和え物 スープ オレンジ ご飯	ヨーグルト 豆腐 牛乳 豚ひき肉 鶏ささ身 マーボー素 コンソメ	片栗粉 ごま油 きび砂糖 じゃが芋 米 押麦	人参 ピーマン 葱 椎茸 生姜 きゅうり もやし 小松菜 チンゲン菜 オレンジ	肉豆腐 もやし煮	ヨーグルト	牛乳 お菓子	419 585
4	土									
6	月	 十五夜	※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。）							
			ツナじゃが スパゲッティーサラダ 梨 ご飯	牛乳 まぐろ油漬缶 ハム 豆腐	じゃが芋 スパゲティー きび砂糖 マヨネーズ 米 押麦 だんご粉 きな粉	玉葱 人参 グリンピース キャベツ きゅうり 梨	煮しめ スープ煮	牛乳	麦茶 きな粉だんご	未447
7	火		鮭のコーン焼き 高野豆腐と根菜の金平 さつま芋の甘煮 味噌汁 オレンジ ご飯	ヨーグルト 鮭 豆腐 凍り豆腐 煮干し 味噌 乳酸菌飲料 牛乳	マヨネーズ さつま芋 きび砂糖 ごま 米 押麦	コーン 玉葱 ピーマン 大根 れんこん 人参 いんげん キャベツ オレンジ 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	446 600
8	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 コンソメ	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 バナナ グレープフルーツ	ミルク煮 煮浸し	ヨーグルト	ミロ バナナ ビスケット	467 594
9	木		もやしハンバーグ ブロッコリーサラダ ひじき佃煮 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚ひき肉 豆腐 凍り豆腐 煮干し 味噌 牛乳 卵	片栗粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦 薄力粉 黒砂糖 ごま	玉葱 もやし ブロッコリー 葱 人参 若布 キウイ	肉団子 コンソメ煮	牛乳	牛乳 がんづき	471 630
10	金		きのこカレー ポパイサラダ 麦茶 バナナ ご飯	ヨーグルト 鶏肉 カレールウ	じゃが芋 油 マカロニ ごま 米 押麦 チーズパン	人参 玉葱 椎茸 しめじ にんにく 生姜 グリンピース ほうれん草 ひじき コーン バナナ	肉じゃが ポパイ煮	ヨーグルト	野菜ジュース チーズパン	500 563
11	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 人参 きゅうり 大根 キウイ	豚煮 若布煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	440 532
14	火		大根のオイスター煮 ささ身と野菜のサラダ 味噌汁 グレープフルーツ 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 ヨーグルト	片栗粉 ごま油 さつま芋 米 押麦 ミックス粉 バター	大根 人参 葱 生姜 にんにく きゅうり もやし 葱 グレープフルーツ レーズン	そぼろ煮 野菜煮	ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト スコーン	496 635
15	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 梨 ご飯	牛乳 鶏ひき肉 ハム さば水煮缶 豆腐 煮干し 味噌 カレー	片栗粉 油 米 押麦 さつま芋	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 梨	鶏団子 切干し煮	牛乳	麦茶 ふかし芋	382 527
16	木		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 牛乳	片栗粉 油 ごま じゃが芋 米 押麦	生姜 にんにく もやし 刻み昆布 人参 きゅうり 玉葱 えのき オレンジ	煮魚 昆布煮	牛乳	ミルクティー お菓子	458 617
17	金		チーズ焼 ブロッコリーサラダ 味噌汁 りんご ご飯	牛乳 鶏ひき肉 卵 チーズ 豆腐 煮干し 味噌 スキム	パン粉 ごま 米 押麦 南瓜パン	玉葱 ひじき 人参 ブロッコリー コーン キャベツ りんご	肉団子 コンソメ煮	牛乳	ミルクココア かぼちゃパン	450 520

18	土		鶏のミルク味噌焼 高野豆腐のもやし炒め すまし汁 キウイ ご飯	牛乳 鶏肉 味噌 スキム 凍り豆腐 油揚げ 桜えび 豆腐 ヨーグルト	ごま ごま油 米 押麦	人参 もやし にら えのき ほうれん草 キウイ	鶏煮 もやし煮	牛乳	飲むヨーグルト お菓子	441 590
20	月		厚揚げのピザ焼き 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 生揚げ ベーコン チーズ 油揚げ 煮干し 味噌 牛乳	薄力粉 米 押麦	人参 玉葱 ピーマン トマト ほうれん草 のり もやし キャベツ グレープフルーツ	豆腐煮 煮浸し	ヨーグルト	牛乳 お菓子 小魚	435 614
21	火		巣簞もり卵 スパゲッティーサラダ 味噌汁 オレンジ ご飯	牛乳 卵 ハム 油揚げ 煮干し 味噌 スキム	マーガリン スパゲッティー きび砂糖 マヨネーズ 米 押麦	ほうれん草 人参 コーン キャベツ きゅうり 白菜 オレンジ	卵とじ コンソメ煮	牛乳	ミルクココア お菓子	433 568
22	水		＊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	さつま芋 米 押麦 麩 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	豚煮 もやし煮	ヨーグルト	ミロ お菓子	490 538
23	木		筑前煮 おかか和え 味噌汁 キウイ ふりかけご飯	牛乳 鶏もも 竹輪 かつお節 生揚げ 煮干し 味噌	じゃが芋 こんにゃく 油 きび砂糖 米 押麦 さつま芋 水あめ ごま	れんこん 筍 人参 椎茸 グリンピース 小松菜 もやし キウイ チンゲン菜	煮しめ おかか煮	牛乳	麦茶 大学芋	447 609
24	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 牛乳 乳酸菌飲料 コンソメ	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 レモン果汁	トマト煮 若布煮	ヨーグルト	カルピスラッシー お菓子	401 563
25	土		豚チーズサンドシュウマイ かぼちゃのカレー炒め 味噌汁 キウイ ご飯	牛乳 豚肉 チーズ 凍り豆腐 煮干し 味噌 ヨーグルト	しゅうまいの皮 じゃが芋 米 押麦	南瓜 玉葱 人参 ピーマン 葱 キウイ	チーズ煮 南瓜煮	牛乳	牛乳 お菓子	587 684
27	月		チンジャオロース マカロニサラダ 野菜スープ りんご ご飯	牛乳 豚肉 ヨーグルト 魚肉ソーセージ コンソメ	片栗粉 マカロニ マヨネーズ 米 押麦	人参 ピーマン 筍 葱 キャベツ コーン きゅうり 大根 えのき りんご バナナ みかん缶	豚煮 マカロニ煮	牛乳	フルーツ ヨーグルト	477 560
28	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 スキム チーズ	春雨 薄力粉 じゃが芋 米 押麦	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	ミロ お菓子 チーズ	425 518
29	水		さんまのパン粉焼き 若布サラダ 味噌汁 梨 ご飯	牛乳 さんま 竹輪 豆腐 煮干し 味噌 乳酸菌飲料	パン粉 油 春雨 さつま芋 米 押麦	若布 きゅうり 人参 しめじ 葱 梨 バナナ	煮魚 野菜煮	牛乳	カルピス バナナ せんべい	451 584
30	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 ヨーグルト コンソメ	じゃが芋 油 米 押麦	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	飲むヨーグルト お菓子	442 619
31	金		鮭のカレーマヨ焼き なすの味噌炒め 味噌汁 バナナ ご飯	牛乳 鮭 豚ひき肉 味噌 豆腐 煮干し 牛乳 ヨーグルト カレー	マヨネーズ 油 ごま油 米 押麦 ミックス粉 バター	ピーマン なす 人参 玉葱 もやし キャベツ バナナ 南瓜	煮魚 野菜煮	牛乳	牛乳 南瓜スコーン	506 608

「鮭のコーン焼き」

【材料】

- ・鮭 4切れ
- ・料理酒 大さじ1
- ・コーン缶 40g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・塩こしょう 適宜



【作り方】

- ①鮭に料理酒をかけておく。
- ②コーンにマヨネーズと塩こしょうを加え混ぜる。
- ③①をクッキングシートを敷いた鉄板に並べ、180℃のオーブンで10分程焼き、途中で出し、②をのせてさらに10分程焼いたらできあがり。

太字は、カミカミメニューです。



さけ
鮭

「健康」のために毎日食べたい

DHAは脳や神経細胞の発育を活性化

高度不飽和脂肪酸は記憶や学習能力を向上効果見込めます。また、摂取することで血をサラサラにし、コレステロールの値を下げ、善玉コレステロールを増やしてくれます。

EPAのは体内の免疫反応の調整

血液の凝固を抑え、血流を促す作用があり、エイジングケアにも役立ちます。ニキビや肌荒れなどの肌トラブルを防ぎ、美肌づくりをサポートします。