



10月の献立



	2 (月)	3 (火)	4 (水)	5 (木)	6 (金)
献立	ごはん 豚肉のつけ焼き 切干大根の含め煮(卵) みそ汁(大豆) 柿	ごはん 魚のパン粉焼き(小麦) キャベツのごま和え(大豆・ごま) みそ汁(小麦) ぶどう	レーズンロール(小麦・卵・乳) ブレンオムレツ(卵・乳) ポテトサラダ(卵) バナナ 牛乳(乳)	ごはん えびと厚揚げの中華炒め(えび・大豆) 春巻き(小麦) チンゲン菜と卵のスープ(卵・乳) りんご	きのこカレーライス(小麦・乳) ひじきのサラダ キウイ
使用食材	精白米・豚小間・玉葱・切干大根・人参・ちくわ 白菜・油揚げ・柿	精白米・かじき・にんにく・キャベツ・人参 油揚げ・白いりごま・長葱・麩・巨峰	レーズンロール・卵・牛乳・バター・じゃが芋・人参 きゅうり・バナナ・牛乳	精白米・むきえび・厚揚げ・豚小間・長葱・人参 グリルピーズ・鶏卵・玉葱・青梗菜・りんご	精白米・豚小間・玉葱・じゃが芋・人参・しめじ 舞茸・芽ひじき・きゅうり・トマト・キイ
栄養価	エネルギー 408 kcal 脂質 10.3 g たんぱく質 17.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 385 kcal 脂質 8.3 g たんぱく質 20.8 g 食塩 1.4 g	エネルギー 348 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 11.1 g 食塩 1.4 g	エネルギー 402 kcal 脂質 11.3 g たんぱく質 15.8 g 食塩 0.9 g	エネルギー 384 kcal 脂質 9.1 g たんぱく質 11.2 g 食塩 1.7 g
	9 (月)	10 (火)	11 (水)	12 (木)	13 (金)
献立	 体育の日	運動会の代休 	黒糖ロール ポークビーンズ(大豆・乳) ごぼうサラダ(卵) りんご 牛乳(乳)	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜ときのこの和え物 とん汁 柿	ごはん 肉団子の酢豚風 ほうれん草とツナの磯辺和え はんぺんのスープ(卵) グレープフルーツ
使用食材			黒糖ロール・豚小間・じゃが芋・玉葱・人参・大豆水煮 ホムレット・グリルピーズ・ごぼう・きゅうり・バナナ・牛乳	精白米・鮭・小松菜・しめじ・豚小間・大根 人参・こんにゃく・ごぼう・長葱・柿	精白米・豚ひき肉・玉葱・人参・ピーマン・たけのこ水煮 椎茸・ほうれん草・ササ・はんぺん・長葱・グレープフルーツ
栄養価			エネルギー 365 kcal 脂質 13.4 g たんぱく質 13.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 387 kcal 脂質 6.8 g たんぱく質 20.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 386 kcal 脂質 6.9 g たんぱく質 14.0 g 食塩 1.9 g
	16 (月)	17 (火)	18 (水)	19 (木)	20 (金)
献立	わかめごはん だし入り卵焼き(卵) れんこんの炒め煮 みそ汁(小麦) りんご	ごはん 麻婆豆腐(大豆) 白菜と油揚げの和え物(大豆) 春雨スープ キウイ	☆ おやつ ☆ かぼちゃケーキ(小麦・卵・牛乳) オレンジジュース	ごはん タンドリーチキン(小麦) ブロッコリーチーズサラダ(乳) きのこスープ パイナップル	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしとひじきのごま和え(ごま) みそ汁 グレープフルーツ
使用食材	精白米・わかめ・鶏卵・れんこん・人参・しめじ 小松菜・麩・りんご	精白米・豆腐・豚ひき肉・長葱・人参・たけのこ水煮 椎茸・白菜・油揚げ・春雨・青梗菜・キイ	かぼちゃ・牛乳・バター・鶏卵 オレンジジュース	精白米・鶏もも肉・ヨーグルト・ブロッコリー・チーズ 玉葱・えのき茸・しめじ・人参・パイナップル	精白米・豚小間・玉葱・生姜・芽ひじき・もやし 人参・かぶ・長葱・グレープフルーツ
栄養価	エネルギー 388 kcal 脂質 8.4 g たんぱく質 12.6 g 食塩 1.7 g	エネルギー 345 kcal 脂質 7.7 g たんぱく質 11.7 g 食塩 1.1 g	エネルギー 221 kcal 脂質 9.6 g たんぱく質 3.2 g 食塩 0.4 g	エネルギー 403 kcal 脂質 14.6 g たんぱく質 18.3 g 食塩 1.6 g	エネルギー 393 kcal 脂質 11.3 g たんぱく質 16.3 g 食塩 1.5 g
	23 (月)	24 (火)	25 (水)	26 (木)	27 (金)
献立	ごはん 鶏の照り焼き きゃべつのバター醤油炒め(乳) みそ汁(小麦) オレンジ	ごはん 赤魚のねぎみそ焼き 里芋と野菜の煮物 すまし汁(大豆) 柿	バターロール マカロニのクリーム煮(小麦・乳) ポパイサラダ(ごま) バナナ 牛乳(乳)	ごはん すき焼き風煮(大豆) かぶときゅうりの浅漬け みそ汁 りんご	さつまいもと根菜のカレーライス(小麦・乳) コールスローサラダ(卵) キウイ
使用食材	精白米・鶏もも肉・キャベツ・油揚げ・バター・にんにく バター・わかめ・麩・オレンジ	精白米・赤魚・長葱・豚小間・里芋・たけのこ水煮 人参・豆腐・柿	バターロール・鶏小間・マカロニ・玉葱・人参・しめじ グリルピーズ・ほうれん草・ホムレット・トマト・バナナ・牛乳	精白米・豚小間・焼き豆腐・白菜・長葱・白滝・人参 ほうれん草・椎茸・かぶ・きゅうり・玉葱・にら・りんご	精白米・豚ひき肉・じゃが芋・さつまいも・玉葱・人参 れんこん・ごぼう・キャベツ・きゅうり・ホムレット・キイ
栄養価	エネルギー 394 kcal 脂質 13.1 g たんぱく質 16.7 g 食塩 1.7 g	エネルギー 379 kcal 脂質 4.7 g たんぱく質 18.9 g 食塩 2.6 g	エネルギー 399 kcal 脂質 17.3 g たんぱく質 16.8 g 食塩 2.0 g	エネルギー 376 kcal 脂質 7.1 g たんぱく質 13.2 g 食塩 2.3 g	エネルギー 409 kcal 脂質 11.4 g たんぱく質 8.8 g 食塩 1.3 g
	30 (月)	31 (火)	 <h2>目に良い食べ物は？</h2> <p>10月10日は目の愛護デー。 目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切にしましょう！ 目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ビタミンA … 目の乾燥を防ぎ、動きを良くする (緑黄色野菜・レバー・バター) ● ビタミンB1 … 目の神経の動きを正常にする (レバー・豚肉・うなぎ・麦) ● ビタミンC … 目の充血を防ぐ (緑黄色野菜・果物・さつまいも) 		
献立	 ハロウィンメニュー ごはん ハンバーグ(卵・乳) パンプキンサラダ(卵) コンソメスープ パイナップル	ごはん 豚肉とごぼうの卵とじ(卵) 小松菜のじゃこ和え みそ汁(大豆) グレープフルーツ			
使用食材	精白米・豚ひき肉・鶏卵・牛乳・かぼちゃ・玉葱 人参・パイナップル	精白米・豚もも肉・ごぼう・人参・鶏卵・グリルピーズ 小松菜・ちりめんじゃこ・大根・油揚げ・グレープフルーツ			
栄養価	エネルギー 399 kcal 脂質 11.5 g たんぱく質 11.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 381 kcal 脂質 8.0 g たんぱく質 18.3 g 食塩 1.8 g			

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。