

日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ	日	曜	献立	食品名および材料名			おやつ
			からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる					からだをつくる	体の調子を整える	熱や力になる	
1	金	ごはん 福の旨煮 甘酢和え みそ汁 果物 ピラフ	鶏肉 100 ソフト木綿豆腐 20 ツナ 15	きゅうり 30 コーン 10 わかめ 0.3 たまねぎ 20 小松菜 10 なめこ 10 オレンジ 30	米 70	おかし (ホームバイ)	16	土	豚丼 ずまし汁 果物	豚肉 30 たまねぎ 10 人参 20 はくさい 20 もやし 10 りんご 30	米 70	おかし (妻ウエハース)	
2	土	コンソメスープ 果物	人参 10 ホウレン草 20	人参 10 ホウレン草 20	米 70	おかし (豆乳のクッキー)	18	月	ごはん フルコ平 (牛肉と野菜の炒め物) ホウレン草の 和え物 大根スープ 果物	牛肉 40 たまねぎ 15 もやし 10 コーン 8 人参 15 白ごま 1 ホウレン草 40 人参 10 大根 40 わかめ 0.3 グレープフルーツ 30	米 70	おかし (野菜煎餅)	
4	月	ドライカレー ドレッシング サラダ 果物	豚ミンチ 30 たまねぎ 40 トマト 10 人参 5 グリーンピース 5 コーン 5 キャベツ 30 きゅうり 10 人参 10 グレープフルーツ 30	たまねぎ 40 トマト 10 人参 5 グリーンピース 5 コーン 5 キャベツ 30 きゅうり 10 人参 10 グレープフルーツ 30	米 70	おかし (動物ビスケット)	19	火	ごはん 豚肉 おくらとコーンの 和え物 中華スープ 果物	豚肉 50 たまねぎ 15 人参 7 ピーマン 30 おくら 30 コーン 10 チンゲン菜 20 えのき 15 わかめ 0.3 みかん 30	米 70	マシュマロ サンド クラッカー マシュマロ	
5	火	ごはん 肉豆腐 おからの ちりめん和え みそ汁 果物	牛肉 30 木綿豆腐 80 ちりめんじゃこ 3	たまねぎ 25 人参 20 三皮豆 10 おくら 30 はくさい 20 ホウレン草 10 なし 30	米 70	全粒粉マフィン ホットケーキミックス 全粒粉、小麦粉、牛乳 バター、さとう	20	水	めかぶ入り きゅうりもみ みそ汁 果物	きゅうり 40 めかぶ 10 たまねぎ 0.5 人参 10 小松菜 10 なめこ 10 オレンジ 30	米 70	おかし (エースコイン)	
6	水	ふりかけごはん 煮魚 こんにゃくの ごま酢和え ずまし汁 果物	おかかふりかけ 20 かれい 6	系こんにゃく 25 きゅうり 10 人参 10 コーン 10 わかめ 0.3 白ごま 2 たまねぎ 20 小松菜 10 オレンジ 30	米 70	おかし (ソフトせんべい)	21	木	ハヤシライス ヨーグルトサラダ (卵抜きマヨネーズ) 果物	牛肉 20 人参 20 人参 20 ピーマン 5 たまねぎ 30 大根 10 みかん缶 8 なし 30	米 70	サクサクパイ パイシート(卵抜き) さとう	
7	木	みそバターラーメン 鶏ささみの ごま和え 果物	豚肉 15 鶏ささみ 20	キャベツ 40 もやし 20 人参 15 コーン 5 大根 20 ホウレン草 20 人参 10 白ごま 2 バナナ 40	中華そば 120	ぶどう〜ゆりぐみ かにパン (卵不使用) ばら〜ほしぐみ デニッシュ(卵使用)	22	金	彩り焼きそば 鶏ささみの ごま和え 果物	ベーコン 10 キャベツ 40 人参 6 豚・黄パプリカ 6 きゅうり 30 ニンニク 10 もやし 10 白ごま 2 バナナ 40	焼きそば 100	おにぎり 米だし お茶	
8	金	ごはん チンジャオロースー 小松菜の和え物 えのきスープ 果物	牛肉 40	ピーマン 10 人参 15 たまねぎ 7 竹の子 6 赤・黄パプリカ 6 小松菜 20 コーン 10 人参 10 えのき 15 青ねぎ 3 グレープフルーツ 30	米 70	オレンジゼリー オレンジジュース みかん缶、ゼラチン 寒天、さとう	23	土	チャーハン はくさいスープ 果物	鶏ミンチ 20 たまねぎ 40 人参 10 グリーンピース 5 青ねぎ 3 白ごま 2 はくさい 20 たまねぎ 10 りんご 30	米 70	おかし (クラッカー)	
9	土	 <h2 style="text-align: center;">ひじ以上運動会</h2> <p style="text-align: center;">9日に気象警報が発令された場合、16日(土)に延期となります。</p>						25	月	ごはん 豚肉のしょうが漬 春雨サラダ ずまし汁 果物	豚肉 100 ツナ 5 きゅうり 15 人参 10 コーン 10 たまねぎ 10 えのき 10 わかめ 0.3 みかん 30	米 70	おかし (乳菓…シガーフライ) (幼児…カンパン)
11	月	ごはん ローストポーク ピーンズサラダ オニオンスープ 果物	豚肉 70 大豆 5	キャベツ 30 小松菜 10 コーン 10 たまねぎ 20 人参 10 もやし 10 みかん 30	米 70	おかし (乳菓…お子焼煎餅) (幼児…減塩ばりんこ)	26	火	ロールパン チーズ入り ハンバーグ ポテマヨサラダ (卵抜きマヨネーズ) ポパイスープ アップルキャロット ジュース	牛・豚・鶏ミンチ 50 チーズ 5 木綿豆腐 10 人参 10 グリーンピース 5 コーン 10 ホウレン草 20 たまねぎ 10 人参 10 アップルキャロット ジュース 125	ロールパン 60 パン粉 5 じゃがいも 40 小麦粉 シュートニング さとう	米 70	ちんすこう 小麦粉 シュートニング さとう
12	火	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 甘酢和え チンゲン菜スープ 果物 わかめごはん	牛肉 20	系こんにゃく 40 人参 15 ごぼう 15 二皮豆 10 赤・黄パプリカ 6 きゅうり 30 大根 10 チンゲン菜 20 たまねぎ 20 グレープフルーツ 30	米 70	ふラスク バター、さとう	27	水	ベコンとしめじの 和風スパゲティ ドレッシング サラダ 果物	ベーコン 15 しめじ 15 たまねぎ 15 三皮豆 10 きざみり 0.3 キャベツ 30 フロッキー 人参 10 バナナ 40	スパゲティ 60	ふかし芋 さつまいも	
13	水	ごはん 徳島 貝だくさん みそ汁 果物	豚 60	たまねぎ 20 人参 10 こんにゃく 15 オレンジ 30	かぼちゃ 20	おかし (マリー)	28	木	ごはん 徳島 ひじきの炒り煮 みそ汁 果物	さわら 60 鶏肉 15 うす揚げ 5 ひじき 2.5 こんにゃく 20 人参 15 三皮豆 10 大根 5 たまねぎ 10 なめこ 10 チーズ 30	米 60	おかし (ごま行(竹))	
14	木	きざみうどん 豚しゃぶの ごま和え 果物	うす揚げ 5	たまねぎ 40 人参 15 青ねぎ 3 大根 20 小松菜 10 白ごま 2 バナナ 40	うどん 150	きなこ揚げパン ロールパン きなこ、さとう サラダ油	29	金	カレーライス ツナサラダ (ドレッシング) 果物	牛肉 20 たまねぎ 40 人参 20 トマト 10 グリーンピース 5 きゅうり 30 人参 10 キャベツ 10 グレープフルーツ 30	じゃがいも 70 30	ハウウィン クッキー 小麦粉、バター さとう、ココア	
15	金	ごはん フリカセドポーク (鶏肉のトマト煮込み) ドレッシングサラダ 豆腐スープ 果物	鶏肉 80	たまねぎ 20 トマト 10 キャベツ 30 きゅうり 10 わかめ 0.3 青ねぎ 3 みかん 30	米 70 じゃがいも 40	フラン (ミルクプリン) 牛乳、練乳、さとう ゼラチン	30	土	牛丼 ずまし汁 果物	牛肉 30 かまぼこ 10 たまねぎ 30 人参 20 三皮豆 10 ホウレン草 10 わかめ 0.3 バナナ 40	米 70	おかし (野菜クッキー)	

☆海外産の食品を使用する場合は業者に、検査機関の結果(細菌・残留農薬など)をもとにした安全証明書の発行を義務づけています。
 ☆食材の価格や入荷状況、行事などにより、記載の量と差が生じたり、食材や献立変更になる場合があることをご了承ください。
 ☆材料(食品名)の中には調味料は記載していません。
 ☆乳児は10時におやつがあります。
 ☆乾燥物については、乾燥した状態の重量で記載しています。
 ☆アレルギーの対応については、赤字で記載しています。

☆子どもたちの毎月の身長と体重を栄養ソフトに入力し、久宝まぶねこども園の子どもたちの給与目標量を算出しています。この数値を目標に献立を作成しています。
 ☆献立表に記載しているグラム数は3〜5歳児を基準にしています。
 (1〜2歳児) ※1日の給与量の50%を目標に設定しています。

エネルギー	492kcal	炭水化物	70.0g
たんぱく質	19.7g	食塩	1.5g
脂質	14.8g	カルシウム	222mg

(3〜5歳児) ※1日の給与量の45%を目標に設定しています。

エネルギー	587kcal	炭水化物	84.0g
たんぱく質	23.5g	食塩	1.6g
脂質	17.6g	カルシウム	258mg

10月15日にキューバの料理を作ります♪
 給食…フリカセドポーク(鶏肉のトマト煮込み)
 おやつ…フラン(ミルクプリン)