

# 10月 献立予定表

ベビーから一れ  
令和4年10月

日・曜日	午前おやつ	昼食			午後おやつ		
		主食	おかず	材料	献立名	材料	
1 15 土	ビスケット	煮込みうどん	キャベツのおかかチーズサラダ フルーツ	うどん、とり肉、ねぎ、しいたけ、にんじん、だいこん、キャベツ、チーズ、かつお節、マヨネーズ、果物	焼きおにぎり	精白米、ごま	
3 17 月	クッキー	ごはん	ひじきと高野豆腐煮 かぼちゃのバター焼き 鶏団子とお野菜のお味噌汁 フルーツ	精白米、ひじき、高野豆腐、にんじん、かぼちゃ、もやし、小松菜、とりひき肉、果物	さつま蒸しパン	ホットケーキミックス、牛乳、さつまいも	
4 18 火	ウエハース	ごはん	キャベツと豚の味噌炒め さといもの煮っころがし きのこのすまし汁・フルーツ	精白米、豚肉、キャベツ、ネギ、ピーマン、にんじん、里芋、えのき、油揚げ、果物	ぶどうゼリー・ヨーグルトソース	ぶどうジュース、寒天、ヨーグルト	
5 19 水	おせんべい	たんめん	きゅうりとささみの中華サラダ フルーツ	中華めん、豚肉、にんじん、しいたけ、もやし、キャベツ、きゅうり、ささみ、ごま、果物	きつねのおにぎり	精白米、油揚げ	
6 20 木	ビスケット	ごはん	さばのみそ煮 ほうれんそうのおかか和え けんちん汁・フルーツ	精白米、さば、ほうれんそう、ごぼう、にんじん、だいこん、豆腐、果物	きなこラスク	食パン、きな粉	
7 21 金	クッキー	食パン	鶏肉のマーマレード煮 にんじんとキャベツのサラダ きのこのスープ・フルーツ	食パン、とり肉、玉ねぎ、マーマレード、じゃがいも、にんじん、キャベツ、チーズ、しめじ、えのき、果物	五平もち	精白米、ごま	
8 22 土	ウエハース	チキンライス	マカロニサラダ お野菜スープ・フルーツ	精白米、とり肉、玉ねぎ、ピーマン、マカロニ、ブロッコリー、コーン、マヨネーズ、キャベツ、果物	むしパン	ホットケーキミックス、牛乳	
- 24 月	おせんべい	ごはん	マーボー豆腐 にんじんともやしのナムル えのきのスープ・フルーツ	精白米、豆腐、豚ひき肉、ねぎ、ごま、にんじん、もやし、えのき、果物	ツナマヨトースト	食パン、ツナ、マヨネーズ	
11 25 火	ビスケット	きのこの混ぜごはん	鶏肉の治部煮* 青菜とにんじんのごま和え なすのお味噌汁・フルーツ	精白米、しいたけ、しめじ、えのき、にんじん、とり肉、だいこん、ほうれんそう、ごま、なす、ねぎ、果物	小豆のおやき	ホットケーキミックス、牛乳、あずき(つぶしあん)	
12 26 水	クッキー	ごはん	肉じゃが 青菜のなめらか白和え 大根のすまし汁・フルーツ	精白米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ほうれんそう、豆腐、ごま、だいこん、ねぎ、果物	にんじんチヂミ	にんじん、チーズ、ごま	
13 - 木	ウエハース	けんちんうどん	お魚のからあげ もやしと青菜のいそべ和え フルーツ	うどん、しいたけ、だいこん、にんじん、ごぼう、油揚げ、ねぎ、めかじき、もやし、ほうれんそう、のり、果物	わかめとごまのおにぎり	精白米、わかめ、ごま	
★おたのしみかい ★おたんじょうびかい 27日(木)		ウエハース	ナポリタン	ポテトサラダ ココロお野菜のスープ フルーツ	スパゲッティ、とり肉、玉ねぎ、にんじん、ピーマン、じゃがいも、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、かぶ、しめじ、果物	レアチーズケーキ	ヨーグルト、クリームチーズ、牛乳
14 28 金	おせんべい	おからパン	鶏肉のパン粉焼き ブロッコリーサラダ キャベツのスープ・フルーツ	おからパン、とり肉、パン粉、チーズ、じゃがいも、青のり、ブロッコリー、チーズ、コーン、キャベツ、にんじん	ふかしいも	さつまいも	
- 29 土	ビスケット	焼きそば	ちくわと青菜の和え物 じゃがいもとわかめのスープ フルーツ	蒸しめん、キャベツ、豚肉、にんじん、もやし、ほうれんそう、ちくわ、じゃがいも、わかめ、ねぎ、ごま、果物	焼きおにぎり	精白米、ごま	
ハロウィンメニュー							
- 31 月	クッキー	ピラフ	煮込みハンバーグ コールスロー かぼちゃのスープ・フルーツ	精白米、ツナ、たまねぎ、ピーマン、豚ひき肉、とりひき肉、豆腐、パン粉、しめじ、キャベツ、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、牛乳、果物	かぼちゃのカップケーキ	かぼちゃ、ホットケーキミックス、牛乳	

### 今月の平均エネルギー供給量

- ・エネルギー 467 kcal
- ・タンパク質 17.9g

### 【飲み物について】

朝おやつ、給食、午後おやつのうち、1回を牛乳、2回を麦茶で提供します。

### 今月のフルーツ(予定)

りんご、柑橘類、バナナ など

\*都合により献立を変更することがございます。ご了承ください。

\*11・25日の治部煮：石川県金沢市の郷土料理。

小麦粉をつけた鶏肉や鴨肉などと、お野菜を煮る料理。小麦粉のとりみが特長です。

お肉に小麦粉をつけて焼いたり煮たりすると柔らかくなるので、子どもも食べやすいです♪

