

10月献立【0~2歳児用】実習保育園							
		9時30	昼食 11時30	15時	【赤の素材】	【黄色の素材】	【緑の素材】
					血や肉になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
1	月	牛乳	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ タマゴスープ フルーツ	パウンドケーキ 牛乳	とり肉 たまご	お米 じゃがいも	玉ねぎ にんじん きゅうり
2	火	牛乳	ご飯 すき焼き風煮 青菜の胡麻和え 炒り豆腐 ワカメの味噌汁 フルーツ	マカロニきなこ 牛乳	牛肉 卵	お米 とうふ	玉ねぎ にんじん 小松菜 もやし キャベツ
3	水	牛乳	ご飯 変わりオムレツ 小松菜ソテー 青菜の味噌汁 フルーツ	イチゴヨーグルト 麦茶	卵 豚ひき	お米	玉ねぎ にんじん 青菜 コーン
4	木	牛乳	ご飯 肉じゃが 小松菜の煮浸し ウインナー ワカメともやしの味噌汁 フルーツ	みかんゼリー 牛乳	豚肉 ワカメ ウインナー	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 小松菜 油揚げ
5	金	牛乳	ご飯 酢豚風 コーンバター さつま揚げの煮物 豆腐の味噌汁 フルーツ	うどん 牛乳	豚肉 さつま揚げ 豆腐	お米	玉ねぎ にんじん 筍 カニカマ コーン
6	土	牛乳	ご飯 煮魚 ほうれん草のソテー 大根と玉ねぎのスープ フルーツ	季節の果物 牛乳	魚	お米	玉ねぎ にんじん ほうれん草 大根 もやし
9	火	牛乳	ハヤシライス ツナサラダ 野菜たっぷりスープ フルーツ	チーズスコーン 牛乳	牛肉	お米	玉ねぎ にんじん きゅうり ツナ キャベツ しめじ もやし
10	水	牛乳	ご飯 八宝菜 昆布あえ ウインナー お麩とワカメの味噌汁 フルーツ	桃ゼリー 牛乳	豚肉 ウインナー	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 筍 白菜 カニカマ キャベツ
11	木	牛乳	ご飯 鶏のサッパリ煮物 ほうれん草の胡麻和え 洋風かき卵汁 フルーツ	和風ヨーグルト 麦茶	とり肉 厚揚げ 卵	お米	玉ねぎ にんじん ほうれん草 大根
12	金	牛乳	ご飯 チンジャオロース ひじきのサラダ 炒り豆腐 大根の味噌汁 フルーツ	あったかうどん 牛乳	豚肉 豆腐 卵	お米	玉ねぎ にんじん 筍 ピーマン 大根
13	土	牛乳	ご飯 五目金平 ツナそぼろ コーンソテー うどん汁 フルーツ	季節の果物 牛乳	とり肉	お米	玉ねぎ にんじん コーン 大根 レンコン こんにゃく
15	月	牛乳	クリームシチュー マカロニソテー コンソメスープ フルーツ	混ぜごはん 牛乳	とり肉	お米 マカロニ じゃが芋	玉ねぎ にんじん きゅうり しめじ
16	火	牛乳	ご飯 麻場豆腐 ポテトサラダ フィッシュソーセージ キャベツ味噌汁 フルーツ	プリン 牛乳	ひき肉 フィッシュソーセージ 豆腐	お米	玉ねぎ にんじん ニラ キャベツ
17	水	牛乳	ご飯 豚肉と野菜の生姜焼き カニカマサラダ お麩のすまし汁 フルーツ	かきたまうどん 牛乳	豚肉 たまご	お米 カニカマ	玉ねぎ にんじん きゅうり ワカメ
18	木	牛乳	ご飯 筑前煮 キュウリのサラダ 炒り玉子 フルーツ	オレンジゼリー 牛乳	とり肉 卵	お米	玉ねぎ にんじん きゅうり
19	金	牛乳	ご飯 厚揚げのトマト煮 キャベツの昆布あ はるさめスープ フルーツ	クッキー 牛乳	とり肉 厚揚げ	お米 春雨	玉ねぎ にんじん キャベツ
20	土	牛乳	ご飯 魚のムニエル ハムときゅうりのサラダ 磯あえ 大根と厚揚げの味噌汁 フルーツ	季節の果物 牛乳	魚 のり ハム	お米	玉ねぎ にんじん きゅうり もやし
22	月	牛乳	ビーフシチュー 大根のサラダ タマゴスープ フルーツ	スイートポテト 牛乳	牛肉	お米	玉ねぎ にんじん 大根 さつま芋 しめじ もやし
23	火	牛乳	ご飯 厚揚げの煮物 キャベツのご架あえ えのきと長ねぎの味噌汁 フルーツ	牛乳寒天 麦茶	豚肉 厚揚げ	お米	玉ねぎ にんじん キャベツ えのき 長ネギ
24	水	牛乳	ご飯 大根の旨煮 いらたまご キャベツと大豆のサラダ ワンタンスープ フルーツ	パウンドケーキ 牛乳	豚肉 卵	お米	玉ねぎ にんじん 大豆
25	木	牛乳	ご飯 野菜と鶏肉の トマト煮 ひじきのサラダ フィッシュソーセージ キャベツ味噌汁 フルーツ	ぶどうゼリー 牛乳	とり肉 ひじき フィッシュソーセージ	お米 じゃが芋	玉ねぎ にんじん 白菜
26	金	牛乳	ご飯 豚肉の洋風煮 マカロニサラダ オニオンライス フルーツ	☆誕生日会☆ 牛乳	豚肉	お米	玉ねぎ にんじん きゅうり 厚揚げ
27	土	牛乳	ご飯 とりの唐揚げ ポイルキャベツ にんじんしりしり 野菜スープ フルーツ	季節の果物 牛乳	とり肉 人参	お米	玉ねぎ にんじん キャベツ
29	月	牛乳	カレーライス 野菜のサラダ 青菜の味噌汁 フルーツ	おにぎり 牛乳	肉	お米 ジャガ芋	玉ねぎ にんじん 小松菜
30	火	牛乳	ご飯 豆腐のつくね コロコロ大根 春雨スープ フルーツ	コロコロきなこ 牛乳	ひき肉 豆腐 はるさめ	お米	玉ねぎ にんじん 大根
31	水	牛乳	ご飯 親子煮 カボチャのマヨぼてサラダ 磯あえ 豆腐の味噌汁 フルーツ	ハロウィンお菓子 牛乳	とり肉 玉ねぎ 的	お米 ポテト	玉ねぎ にんじん 豆腐 カボチャ

※魚料理の日は仕入れの状況により献立を決めさせていただきます。

※メニューをご確認いただき、食べられない物がある場合にはベビーせんべい・ビスケットといったおやつを提供させていただきます。

※メニューは予告なく変更する場合がございます、予めご了承ください。

※離乳食はそれぞれ進み具合が異なるので【0~2才児用】の献立の食材を使用して作ります。

《平均栄養価》		(おやつは除く)	
エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
388 Kcal	16.8 g	1.5 g	1.3 g