

# 10月献立表

平成30年度

日	曜日	メニュー	食材	おやつ		エネルギー (kcal)
				午前	午後	
1	月	ご飯、中華風ローストチキン コーンサラダ、にらたまスープ、果物	米、鶏肉、玉ねぎ、キャベツ、人参、コーン、胡瓜 ニラ、タマゴ、椎茸、ねぎ、なると、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り豆腐いりドーナツ	512
2	火	ジャム付きパン、鶏の唐揚げ イタリアンサラダ、パンプキンスープ、果物	パン、ジャム、鶏肉、レタス、ハム、胡瓜、セロリ ピーマン、南瓜、玉葱、コーン、チルミル、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	549
3	水	ハンバーグサンドパン グリーンサラダ、野菜コンソメスープ、果物	パン、豚挽き肉、玉ねぎ、ブロッコリー、ハム キャベツ、胡瓜、コーン、南瓜、人参、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りみかんゼリー	413
4	木	さつまいもとじゃが芋ご飯、白身魚のムニエル 千切り野菜サラダ、冬瓜の味噌汁、果物	米、さつまいも、じゃが芋、白身魚、キャベツ、胡瓜、コーン 人参、りんご、冬瓜、油揚げ、しめじ、ねぎ、青菜、果物	麦茶 お菓子	チルミル お菓子	456
5	金	野菜ぞうすい、大豆のごつごつ揚げ 青菜の胡麻和え、果物	米、蒲鉾、卵、葱、椎茸、青菜、大豆、さつまいも、竹輪 玉葱、青菜、白菜、人参、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りじゃが丸くん	493
6.13 20.27	土	牛乳、お菓子				
8	月	*体育の日*				
9	火	そばろパン、黒豚入り春巻 マカロニサラダ、肉団子のスープ、果物	パン、挽肉、春雨、椎茸、春巻きの皮、マカロニ、ハム 胡瓜、コーン、人参、青菜、玉葱、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー お菓子	531
10	水	カレーライス 大根シーチキンサラダ、果物	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、人参 大根、ツナ、胡瓜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りグレープゼリー	494
11	木	ツナとエノキの炊き込みご飯、さつまいもの変り揚げ みかんサラダ、肉団子汁、果物	米、ツナ、えのき、さつまいも、ちくわ、人参、ピーマン、玉ねぎ みかん缶、水菜、レタス、胡瓜、挽肉、白菜、ネギ、しめじ、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	565
12	金	ご飯、鶏肉と冬瓜のグラタン 青菜の胡麻和え、豆腐の澄まし汁、果物	米、鶏肉、冬瓜、玉葱、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、マカロニ、チルミル チーズ、パセリ、青菜、人参、しめじ、豆腐、わかめ、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りシュガートースト	554
15	月	鶏そぼろ丼 キャベツサラダ、大根の味噌汁、果物	米、卵、鶏挽肉、でんぶ、絹さや キャベツ、ハム、胡瓜、人参、大根、大根葉、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作り野菜入り薄焼き	491
16	火	クロワッサン、肉団子と野菜煮 ポテトサラダ、煮込みうどん、果物	パン、挽肉、玉葱、青菜、キャベツ、人参、大根、葱 じゃが芋、胡瓜、コーン、ハム、うどん、しめじ、油揚げ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー お菓子	560
17	水	バターロール、牛肉コロケ スパゲティサラダ、冬瓜のコンソメスープ、果物	パン、牛肉、じゃが芋、スパゲティ、ハム、胡瓜、人参 コーン、冬瓜、青菜、えのき、玉葱、ベーコン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りカルピスゼリー	502
18	木	南瓜ほうとう、おでん風煮物 野菜の胡麻和え、果物	ほうとう、南瓜、豚肉、葱、椎茸、人参、大根、白菜 竹輪、さつま揚げ、昆布、じゃが芋、キャベツ、白菜、果物	麦茶 お菓子	チルミル お菓子	426
19	金	ご飯、大豆の黄金揚げ 青菜とベーコンのソテー、かぶの澄まし汁、果物	米、大豆、人参、ごぼう、椎茸、ひじき、豚挽き肉、青菜 玉ねぎ、ベーコン、しめじ、かぶ、豆腐、かまぼこ、わかめ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りフライドポテト	461
22	月	ご飯、高野豆腐と野菜の炒め煮 塩昆布入り大根ツナサラダ、白菜の味噌汁、果物	米、高野豆腐、豚肉、人参、もやし、ピーマン、塩昆布、大根 ツナ、胡瓜、白菜、エノキ、豆腐、ネギ、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りミルクもち	553
23	火	黒糖パン、肉焼売 中華風マロニーサラダ、クリームシチュー、果物	黒糖パン、挽肉、玉葱、焼売の皮、マロニー、ハム、チルミル 胡瓜、コーン、じゃが芋、玉ねぎ、人参、鶏肉、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りきな粉プリン	588
24	水	凧凧入りハヤシライス 彩り野菜とハムの胡麻マヨサラダ、果物	米、鶏肉、マッシュルーム、人参、玉葱、じゃが芋 グリーンピース、ハム、もやし、胡瓜、キャベツ、コーン、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りはちみつレモンゼリー	495
25	木	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ、コンソメスープ、果物	スパゲティ、豚挽き肉、玉葱、グリーンピース、トマト ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン、ハム、青菜、しめじ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 お菓子	521
26	金	ふりかけご飯、タンドリーチキン キャベツりんごサラダ、豆腐の味噌汁、果物	米、ふりかけ、鶏肉、玉葱、キャベツ、りんご きゅうり、豆腐、ネギ、南瓜、しめじ、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りケーキ	538
29	月	煮込みうどん、五目卵焼き ハムサラダ、果物	うどん、人参、人参、玉葱、椎茸、大根、油揚げ、葱、大根葉 鶏卵、ひじき、にら、ツナ、ハム、胡瓜、セロリ、キャベツ、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りさつまいものきなこまぶし	546
30	火	コロケサンドパン コーンサラダ、豚汁、果物	パン、じゃが芋、挽肉、玉葱、キャベツ、人参、胡瓜、コーン 豚肉、大根、油揚げ、里芋、ごぼう、葱、果物	麦茶 お菓子	牛乳 手作りみかんゼリー	441
31	水	クリーム付きパン、揚げ餃子、野菜スープ キャベツとシーチキンのサラダ、果物	パン、クリーム、挽肉、葱、餃子の皮、キャベツ、ツナ コーン、人参、冬瓜、えのき、青菜、果物	麦茶 お菓子	牛乳 ひとくちゼリー お菓子	496

※都合により献立を変更する場合があります。  
※0歳児のお子様には月齢に合わせて内容を変更致します。

## 赤・黄・緑に分けて

### バランスのよい食事をしましょう

三色食品群を参考に、各食品群から2種類以上選んで食べましょう。

- ◆赤色群…たんぱく質（体をつくる）  
⇒肉、魚、卵、牛乳、豆など
- ◆黄色群…糖質・脂質（エネルギー源になる）  
⇒米、いも類、パン類、油など
- ◆緑色群…ミネラル・ビタミン（体の調子を整える）



## カルシウムたっぷり♪ ミルクもち

☆材料☆  
牛乳 300g 片栗粉 40g きな粉 15g 黒蜜 好み

- ★作り方★
- 鍋に牛乳と片栗粉を入れ、弱火にかけ、木杓子でかき混ぜる。焦がさないように混ぜ続け、練る。
  - 1が半透明になり、ツヤがでてきたら火をとめる。
  - バットやタッパーなどの入れ物をさっと濡らし、2を流し込む。木杓子または手を水で濡らし、生地を平らに広げる。
  - 冷えて固まったらさっと濡らした包丁で切り分ける。
  - きな粉と黒蜜をかけていただく。

◎ポイント◎  
牛乳の代わりに豆乳でも作れます。  
火にかけると焦げやすいので、焦げないようにしっかりと

