

# 10月 予定献立表

今月のお弁当日は15日(水)うどん会予行です。

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 12 )	秋野菜のカレーライス (ケチャップ、コンソメ、塩 カレー粉・ウスターソース)	豚ももスライス(30g)	白米(50g) バター(3g)小麦粉	たまねぎ(20g)にんじん(15g) しいたけ(8g)しめじ(8g) エリンギ(8g)かぼちゃ(10g) なす(10g) トマト缶 れんこん(15g)水菜(8g) にんじん(8g)ごぼう(8g) ゆず
26 ( )	根菜サラダ (酢、塩)	ちりめんじゃこ(6g)	白ごま ごま油 三温糖	
	ジャムサンド		サンドイッチ用食パン(1/2枚) ジャム	
火 ( 13 27 )	ごはん 魚の梅煮 (しょうゆ、みりん) 小松菜と柿の白和え (白みそ、うす口) すまし汁 (かつお、昆布、薄口)	魚(55g) 豆腐(25g) ささみ(8g) ゆば(2g)	白米(40g) 三温糖 糸こんにゃく(6g) 三温糖 白ごま	土生姜(1g)ごぼう(1g) 梅干し(3g) 小松菜(10g)干しいたけ(1g) 柿(10g) なめこ(6g)みつば(2g) えのき(8g)
	納豆パスタ (しょうゆ)	納豆(15g) のり ちりめんじゃこ(5g)	スパゲッティ(30g) バター(3g)	青ネギ(2g)しめじ(6g)
水 ( 14 )	きのこの炊き込みご飯 鶏手羽元と大豆の煮もの (しょうゆ、みりん、酒) かぶの酢の物 (酢、しょうゆ、塩) おみそ汁(にぼし、みそ)	うすあげ(2g) 鶏手羽元(1本) 大豆(6g) わかめ(5g) ちりめんじゃこ(3g)	白米(35g) 三温糖 三温糖 麩(2g)	しめじ(4g)しいたけ(4g)みつば(2g) 人参(6g) かぶ(15g)かぶの葉(5g) にんじん(8g) たまねぎ(5g)青ねぎ(2g) えのき(4g)
	塩むすび (塩)		白米(38g)	
木 ( 1 29 )	ちゃんぽん麺 (酒、しょうゆ、塩、とりがら) 中華ナムル (酢、塩、しょうゆ) かぼちゃ団子(塩)	豚バラスライス(20g) えび(10g)いか(10g) ささみ(8g) きなこ(4g)	中華麺(1/3玉) ごま油 白ごま(1g)三温糖 ごま油 白玉粉(20g) 三温糖	たまねぎ(10g)白菜(20g) しいたけ(8g)にんじん(10g) きくらげ(1g)土生姜(1g)にら(8g) にんにく(1g) チンゲン菜(20g)にんじん(8g) 豆もやし(10g) かぼちゃ(10g)
金 ( 2 16 30 )	ごはん おからハンバーグきのこソー (だし、しょうゆ、みりん、酒) 切り干し大根のサラダ (マヨドレ、酢、塩) おみそ汁(にぼし、みそ)	豚ミンチ(25g)卵 おから 鶏ミンチ(25g)牛乳 ハム(6g) うすあげ(2g)	白米(40g) 三温糖 パン粉 白ごま じゃがいも(10g)	しいたけ(6g)えのき(4g) しめじ(4g)玉ねぎ(8g) 切干大根(10g)水菜(10g) にんじん(8g) たまねぎ(10g) なす(10g)
	きなこクッキー	きなこ(4g) 牛乳(1.5cc)	小麦粉(12.5g)黒ゴマ バター(7.5g)三温糖(4g)	
土 ( 3 17 31 )	納豆丼 (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ)	豚ミンチ(15g) ちりめんじゃこ(8g) 納豆(25g)ひじき(2g) 生わかめ	白米(35g) 三温糖 サラダ油 さつまいも	にんじん(10g) 干しいたけ(2g) 青ねぎ(2g) たまねぎ(6g)しいたけ(6g) えのき(4g)
	市販菓子		市販菓子	

## うどん会 がんばろーランチ

金 ( 23 )	各クラスのうどん会の取り組みにちなんだメニューになります。 メニューはまた後日お知らせします。			
-------------------	--	--	--	--

10月の給与栄養目標量 エネルギー559kcal タンパク質 24.3g カルシウム 308mg 食塩 2.2g

	献立 (調味料)	血や肉になるもの	燃えてエネルギーになるもの	身体の調子をととのえる
月 ( 5 19 )	げんこつパン さつまいもの豆乳シチュー (みそ、塩、コンソメ) かぶとりんごのサラダ (酢、塩) ひじきの炊き込みおにぎり (だし、しょうゆ、みりん、酒)	鶏もも肉(25g) 豆乳(50cc)	げんこつパン(1つ) 小麦粉(5g)バター さつまいも(20g) 三温糖 オリーブ油 白米(30g)	たまねぎ(20g)にんじん(10g) エリンギ(8g)しめじ(8g) ブロッコリー(10g) かぶ(25g)かぶの葉(10g) りんご(10g)ゆず皮・ゆず果汁 にんじん(4g)みつば(1g) 干しいたけ(1g)
火 ( 6 20 )	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き(塩) つるむらさきの納豆和え (しょうゆ) おみそ汁(にぼし、みそ) かぼちゃ蒸しパン(B. P)	鶏もも肉(60g) 納豆(5g) かつおぶし ささみ(8g) うすあげ(1g) 牛乳(13cc)	白米(40g) 白ごま ごま油 三温糖 白ごま(2g) 三温糖 小麦粉(10g) 三温糖(5g)サラダ油(3cc)	白ねぎ(5g)青ねぎ(4g) つるむらさき(20g)にんじん(8g) かぼちゃ(20g)玉ねぎ(10g) しめじ(8g) かぼちゃ(10g)
水 ( 7 21 )	さつまいもごはん レバーの甘辛煮 (しょうゆ、みりん、酒) ブロッコリーのサラダ (酢、塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) 煮干しごまチップ と チーズ (しょうゆ、みりん)	鶏レバー(30g) ツナ(8g) うすあげ(1g)	白米(35g)さつまいも(10g)黒ごま 三温糖 三温糖 オリーブ油 白ごま 三温糖	たまねぎ(15g)土生姜(1g) ブロッコリー(20g)にんじん(8g) しめじ(8g)ゆず(4g) 小松菜(10g)えのき(8g) たまねぎ(10g)にんじん(8g)
木 ( 8 22 )	ごはん 鮭のチャンチャン焼き (みそ、しょうゆ、みりん) 鶏団子のすまし汁 (かつお昆布、淡口、塩、酒) スイートポテト	鮭(50g) 鶏ミンチ(20g) 豆腐(5g) バター(3g) 牛乳(4g)	白米(40g) 三温糖 バター(3g) 三温糖 さつまいも(50g) 三温糖	キャベツ(12g)もやし(8g)玉ねぎ(10g) しいたけ(6g)しめじ(5g) にんじん(10g)青ねぎ(2g) なめこ(8g)みつば(2g)白ねぎ(3g) 大根(10g)えのき(6g)土生姜(1g)
金 ( 9 )	ごはん 長いもの豚肉巻き (しょうゆ、みりん、酒) ほうれん草ときのこのポン酢和え (ポン酢) おみそ汁(にぼし、みそ) 柿のパウンドケーキ	豚ロース(30g) ささみ(8g) あつあげ(10g) 牛乳(10cc)	白米(40g) 長いも(20g) 片栗粉 さつまいも(50g) 三温糖(5g)バター(6g)	にんじん(4g) ほうれん草(20g)にんじん(6g) しいたけ(5g)しめじ(5g) キャベツ(10g)えのき(4g) 青ねぎ(2g) 柿(15g)
土 ( 10 24 )	豚きのこ丼 (しょうゆ、みりん、酒、塩) おみそ汁(にぼし、みそ)	豚バラスライス(20g) きざみのり(1g) 生わかめ(5g)	白米(40g) サラダ油 じゃがいも(10g)	にんじん(5g)しいたけ(8g) エリンギ(4g)しいたけ(4g) 土生姜(1g)みつば(2g) たまねぎ(8g) かぶ(10g)かぶの葉(4g)
	市販菓子		市販菓子	

10月のお誕生会メニューは  
松本 あおぎくん 山本 楓ちゃん  
上田 葵ちゃん 関 ノアくん  
と、一緒に考えますよ。

おひさま岡町保育園分園