

# 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  26 )	秋野菜のハヤシライス (ケチャップ、コンソメ、塩 ウスターソース)	豚ももスライス(20g)	白米(37g) バター(3g)小麦粉 サラダ油 三温糖	たまねぎ(8g)にんじん(8g) まいたけ(5g)しめじ(4g) エリンギ(5g)かぼちゃ(10g) なす(6g) トマト缶 れんこん(15g)水菜(8g) にんじん(8g)
	れんこんサラダ (マヨドレ、酢、塩)	ツナ(5g)	白ごま	
	きなこクッキー	きなこ(4g)	小麦粉(12g)三温糖 バター(4g)牛乳(2g)	
火 ( 13  27 )	きのこの炊き込みご飯 鶏手羽元の塩こうじやき (塩こうじ)	うすあげ(2g) 鶏手羽元(1本)	白米(35g)	しめじ(4g)まいたけ(4g)みつば(2g) にんじん(4g)
	かぶの酢の物 (酢、しょうゆ、塩)	わかめ(3g)	三温糖	かぶ(15g)かぶの葉(5g) にんじん(8g)
	おみそ汁(にぼし、みそ)	ちりめんじゃこ(1g) 麩(1g)		たまねぎ(5g)青ねぎ(2g) えのき(4g)
	みそポテト (みそ、みりん)		じゃがいも(50g) 三温糖 サラダ油 三温糖	
水 ( 14 )	ちゃんぽん麺 (酒、しょうゆ、塩、とりがら)	豚バラスライス(4g) えび(4g)いか(4g)	中華麺(1/4玉) ごま油	たまねぎ(6g)白菜(4g) しいたけ(5g)にんじん(5g) きくらげ(1g)土生姜(1g)にら(4g) にんにく(1g) チンゲン菜(20g)にんじん(4g) もやし(8g)
	中華ナムル (酢、塩、しょうゆ)	ささみ(8g)	白ごま(1g)三温糖 ごま油	
	鮭おにぎり (塩)	鮭(15g)	白米(30g) 白ごま	
木 ( 1  29 )	ごはん 魚の梅煮 (しょうゆ、みりん)	魚(40g)	白米(35g) 三温糖	土生姜(1g)ごぼう(1g) 梅干し(3g)
	つるむらさきの納豆和え (しょうゆ)	納豆(5g) かつおぶし	白ごま(2g) 三温糖	つるむらさき(20g)にんじん(8g) もやし(6g)
	おみそ汁(にぼし、みそ)	豆腐(10g)		たまねぎ(4g)しめじ(5g) かぼちゃ(10g)
	スイートポテト	バター(3g) 牛乳(4g)	さつまいも(50g) 三温糖	
金 ( 2  16 30 )	ごはん ハンバーグきのこソース (だし、しょうゆ、みりん、酒)	豚ミンチ(20g)豆腐(8g)	白米(35g) 三温糖	まいたけ(6g)えのき(4g) しめじ(4g)土生姜(1g) 切干大根(10g)きゅうり(6g) にんじん(4g)
	切り干し大根のサラダ (マヨドレ、酢、塩)	鶏ミンチ(20g) 卵なしハム(6g)		たまねぎ(8g) なす(6g)
	おみそ汁(にぼし、みそ)	うすあげ(2g)	じゃがいも(10g)	
	チーズトースト	チーズ(4g)	食パン(1/4枚)	
土 ( 3  17 31 )	納豆丼 (しょうゆ)	豚ミンチ(15g) ちりめんじゃこ(8g)	白米(35g) 三温糖 サラダ油	にんじん(10g) 干しいたけ(1g) 青ねぎ(2g)
	おみそ汁 (にぼし、みそ)	納豆(25g)ひじき(2g) 生わかめ	さつまいも	たまねぎ(6g)まいたけ(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。 ※原材料に卵が入っている食材は使用しません。			
	お楽しみケーキ	牛乳(4cc)生クリーム(3g)	小麦粉(10g) 三温糖(4g)	

10月の給与栄養目標量 エネルギー453kcal タンパク質 19.8g カルシウム 243mg 食塩 1.9g

	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		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)	鶏もも肉(25g) 豆乳(50cc)	小麦粉(5g)バター さつまいも(20g)	たまねぎ(8g)にんじん(5g) エリンギ(6g)しめじ(6g) ブロッコリー(12g)
	かぶとりんごのサラダ (酢、塩)		三温糖 オリーブ油	かぶ(25g)かぶの葉(10g) りんご(10g)ゆず皮・ゆず果汁
	ひじきの炊き込みおにぎり (だし、しょうゆ、みりん、酒)	うすあげ(1g)	白米(30g)	にんじん(4g)みつば(1g)
火 ( 6  20 )	ごはん 魚の南蛮漬け (酢、しょうゆ、みりん、酒)	魚(40g)	白米(35g) 片栗粉 サラダ油 三温糖	ピーマン(6g) にんじん(8g)パプリカ(5g) 紫たまねぎ(5g)たまねぎ(4g) なす(20g)いんげん(8g)
	なすといんげんのごま和え (しょうゆ)	ささみ(8g)	白ごま 三温糖	にんじん(8g)パプリカ(5g) 白ねぎ(4g)しめじ(5g)
	おみそ汁 (にぼし、みそ)	豆腐(10g)		かぶ(25g)かぶの葉(10g)
	かぼちゃ蒸しパン(B.P)	牛乳(13cc)	小麦粉(10g) 三温糖(5g)サラダ油(3cc)	かぼちゃ(10g)
水 ( 7  21 )	ごはん 長いもの豚肉巻き (しょうゆ、みりん、酒)	豚ロース(30g)	白米(35g) 長いも(20g) 片栗粉	にんじん(4g)
	ほうれん草ときのこのボン酢和え (ボン酢)	ささみ(8g)		ほうれん草(20g)にんじん(6g) まいたけ(5g)しめじ(5g)
	おみそ汁(にぼし、みそ)	あつあげ(10g)		キャベツ(10g)えのき(4g) 青ねぎ(2g)
	ジャムサンド		サンドイッチ用食パン(1/2枚) ジャム	
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)	鮭(40g) バター(3g)	白米(35g) 三温糖	キャベツ(12g)もやし(8g) しいたけ(6g)しめじ(5g) にんじん(10g)青ねぎ(2g)
	鶏団子のすまし汁 (かつお昆布、淡口、塩、酒)	鶏ミンチ(20g) 豆腐(5g)	三温糖	なめこ(4g)みつば(2g)白ねぎ(1g) 大根(6g)えのき(1g)生姜(1g)
	にぼしごまチップとチーズ (しょうゆ、みりん)	にぼし(8g)	白ごま チーズ	
金 ( 9  24 )	さつまいもごはん レバーの甘辛煮 (しょうゆ、みりん、酒)	鶏レバー(30g)	白米(35g)さつまいも(10g) 黒ごま 三温糖	たまねぎ(10g)土生姜(1g) きゅうり(20g)にんじん(8g)
	きゅうりの酢の物 (酢、しょうゆ)	ちりめんじゃこ(8g)	三温糖	
	おみそ汁 (にぼし、みそ)	わかめ(4g) うすあげ(1g)		小松菜(4g)えのき(4g) たまねぎ(8g)にんじん(8g)
	菓のパウンドケーキ	バター(2g)小豆(3g)	小麦粉(10g) 牛乳(10cc)	栗(10g)
土 ( 10  24 )	豚きのこ丼 (しょうゆ、みりん、酒、塩)	豚バラスライス(20g) きざみのり(1g)	白米(40g) サラダ油	にんじん(5g)しいたけ(8g) エリンギ(4g)まいたけ(4g) 土生姜(1g)みつば(2g)
	おみそ汁(にぼし、みそ)	生わかめ(5g)	じゃがいも(10g)	たまねぎ(8g) かぶ(10g)かぶの葉(4g)
	市販菓子		市販菓子	

## <誕生会特別メニュー>

水 ( 28 )	お楽しみおにぎり かぼちゃのスコップコロケ ほうれん草と大根のサラダ (酢、塩)	鶏ミンチ(15g)バター 卵なしハム(6g)	白米 パン粉(10g) オリーブ油 三温糖	かぼちゃ(30g)たまねぎ(5g)パセリ(1g) ゆず果汁 ゆず皮 大根(15g) ほうれん草(12g)にんじん(6g) たまねぎ(10g)しめじ(6g) かぶ(10g)かぶの葉(4g)
	かぶとベーコンのスープ (コンソメ、塩)	卵なしベーコン(10g)		
	柿のホットケーキ(B.P)	牛乳(4cc)生クリーム(3g)	小麦粉(10g) 三温糖(4g)	柿(10g)