

# 10月 予定献立表

今月のお弁当日は13日(水) うんどう会予行です。

	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 ( 11  25 )	ちゃんぽん麺 (酒、しょうゆ、塩、とりがら)	豚バラスライス(20g) えび(10g)いか(10g)	中華麺(1/3玉) ごま油	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)
	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	
	ひじきの炊き込みごはん (だし、しょうゆ、みりん、酒)	うすあげ(1g) ひじき(0.5g)	白米(30g)	にんじん(4g)みつば(1g) 干しいたけ(1g)
火 ( 12 )	ごはん かぼちゃコロケ (塩) かぶとりんごのサラダ (酢、塩) 豆腐のスープ (コンソメ、塩) 豆乳プリン(はちみつ)	鶏ミンチ(30g) 卵  豆腐(20g) ベーコン(6g) ゼラチン	白米(35g) パン粉 小麦粉 油 三温糖 オリーブ油	かぼちゃ(50g) 玉ねぎ(20g) かぶ(30g)かぶの葉(10g) りんご(15g)ゆず(4g) 玉ねぎ(20g) えのき(8g)つるむらさき(8g)
水 ( 27 )	ごはん 筑前煮 (しょうゆ、みりん、酒) おみそ汁 (にぼし、みそ) りんご蒸しパン(B. P)	鶏もも肉(50g)  あつあげ(8g) 牛乳(10cc)	白米(40g) 里芋(20g)こんにやく(10g) 三温糖 ごま油  小麦粉(12.5g) サラダ油(2g)三温糖(4g)	人参(12g)れんこん(18g) ごぼう(18g)いんげん(8g)  白菜(15g) えのき(7g) 青ネギ(3g) りんご(20g)
木 ( 14 28 )	ごはん 魚の塩焼き(塩) 切り干し大根の煮物 (だし、しょうゆ、みりん、酒) 豚汁 (にぼし、みそ) 大学いも (しょうゆ、みりん)	魚(50g) ちくわ(6g) ひじき(6g) 豚バラスライス(10g)	白米(40g)  三温糖 サラダ油 糸こんにやく(6g)	すだち 切干大根(5g)にんじん(8g) いんげん(5g) にんじん(8g)しめじ(8g) 白菜(10g)大根(10g)白ネギ(3g)
金 ( 15 29 )	ごはん おからハンバーグ (塩) 大根のゆかりあえ(塩) おみそ汁 (にぼし、みそ) きなこクッキー	豚ミンチ(35g)牛乳 おから(20g)卵 かつおぶし ささみ(8g) わかめ(4g) きなこ(4g) 牛乳(1.5cc)	白米(35g) パン粉  じゃがいも(10g) 小麦粉(12.5g)黒ゴマ バター(7.5g)三温糖(4g)	玉ねぎ(15g) にんじん(8g) 大根(30g)ゆかり キャベツ(10g) 豆もやし(10g)にら(8g) 白ねぎ(3g)
土 ( 2 16 30 )	納豆丼 (しょうゆ) おみそ汁 (にぼし、みそ) 市販菓子	豚ミンチ(15g) ちりめんじゃこ(8g) 納豆(25g)ひじき(2g) 生わかめ(5g)	白米(35g) 三温糖 サラダ油 さつまいも(10g)	にんじん(10g) 干しいたけ(2g) 青ねぎ(2g) たまねぎ(6g)まいたけ(6g) えのき(4g)

## うんどう会 がんばろうランチ

金 ( 22 )	各クラスのうんどう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 531kcal タンパク質 20.9g 脂質 18g 食塩 1.8g

	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 ( 4 18 )	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) かぼちゃようかん	鶏もも肉(60g)  納豆(5g) かつおぶし ささみ(8g) うすあげ(1g)	白米(40g) 白ごま ごま油 三温糖 白ごま(2g) 三温糖	白ねぎ(5g)青ネギ(4g) つるむらさき(20g)にんじん(8g) たまねぎ(10g)しめじ(8g)
火 ( 5 19 )	ごはん 豚肉とさつまいもの甘辛煮 (しょうゆ、みりん、酒) ブロッコリーとひじきの和風ゴマ炒め (しょうゆ、みりん) おみそ汁 (にぼし、みそ) 大豆とじゃこのかりかり炒め (しょうゆ、みりん)	豚バラスライス(20g)  ひじき(2g) わかめ(4g) 大豆(5g) じゃこ(5g)	白米(35g) さつまいも(10g) 三温糖 白ごま(2g) ごま油	玉ねぎ(10g) 土生姜(1g) ブロッコリー(20g)にんじん(8g) かぼちゃ(20g)玉ねぎ(10g) しめじ(8g)
水 ( 6 20 )	ごはん さんまの梅しそロール 小松菜と柿の白和え (白みそ、うすくち) すまし汁 (かつお、昆布、薄口) スイートポテト (塩)	さんま(50g)  豆腐(25g) ささみ(8g) ゆば(2g) バター(3g) 牛乳(4g)	白米(35g) 片栗粉 油 糸こんにやく(6g) 三温糖 白ごま	梅干し(4g)青じそ(1g) 小松菜(15g)干しいたけ(1g) 柿(10g) なめこ(6g)みつば(2g) えのき(8g)
木 ( 7 21 )	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) フルーツヨーグルト ジャムサンド	豚ももブロック(30g)  ヨーグルト(50g)	白米(55g) さつまいも(15g) 小麦粉 バター	玉ねぎ(20g)人参(20g) なす(15g)かぼちゃ(15g) まいたけ(8g)エリンギ(8g) にんにく(1g)土生姜(1g) みかん缶(15g) もも缶(10g) りんご(15g)
金 ( 8 )	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) 秋野菜チップス(塩)	鶏レバー(30g) ツナ(8g) 豆腐(10g)	白米(35g)さつまいも(10g)黒ごま 三温糖 三温糖 オリーブ油	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) れんこん(20g)ごぼう(20g)
土 ( 9 )	豚きのこ丼 (しょうゆ、みりん、酒、塩) おみそ汁(にぼし、みそ) 市販菓子	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)まいたけ(4g) 土生姜(1g)みつば(2g) たまねぎ(8g) かぶ(10g)かぶの葉(4g)

おひさま岡町保育園分園

今月のお誕生会は26日(火)です。