

10月予定献立表

日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	あわご飯 月見ハンバーグ 中華和え 中華スープ フルーツ ミルク	麦茶 豆腐だんご	米 あわ パン粉 砂糖 塩 酢 醤油 ごま油 白玉粉	合挽肉 うずら卵 鶏ガラ 絹ごし豆腐 卵	小松菜 大根 きゅうり セロリー れんこん トマト しめじ 茸 りんご
2	金	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 タンナファクルー	米 あわ トマトケチャップ 塩 砂糖 醤油 みそ 菜種油	豆腐 鶏肉 卵 かつおぶし ミルク	ブロッコリー 玉葱 人参 チンゲン わかめ きゅうり コーン 青切り
3	土	うどん フルーツ	ミルク 調理パン	うどん 塩 醤油 パン	鶏肉 油揚げ かつおぶし ミルク	ネギ バナナ
5	月	ハヤシライス フルーツヨーグルト ミルク	麦茶 さつま芋揚げ団子	米 さつま芋 デミグラソース ケチャップ 砂糖	牛肉 ヨーグルト ミルク	トマト 人参 しめじ 玉葱 パイン缶 みかん缶 バナナ
6	火	あわご飯 鶏照り焼き ウカライリチー みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ヨーグルトパイ	米 あわ ビスケット 砂糖 巻き麩 ストロベリーソース	鶏肉 おから ツナ ミルク ヨーグルト かつおぶし	南瓜 もやし にら ひじき 人参 にんにく 柿
7	水	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ ミルク	麦茶 みそにぎり	パン じゃが芋 小麦粉 米 砂糖 醤油 みそ バター	ツナ チーズ 豚肉 ハム 鶏ガラ ミルク	小松菜 トマト きゅうり コーン ごぼう 人参 焼きのり 梨
8	木	あわご飯 レバーに炒め チーズ春巻き 中華スープ フルーツ	麦茶 お好み焼き	米 あわ 春巻き皮 お好み焼き粉 塩 ごま油	豚レバー 豚肉 鶏ガラ 卵 削り節	にら キャベツ チンゲン 人参 えのき茸 青のり もやし 青切り
9	金	あわご飯 鯖のみそ煮 大根サラダ 清し汁 フルーツ ミルク	麦茶 マフィン(卵抜き)	米 あわ 砂糖 みそ 酢 おつゆ麩 ホットケーキミックス	鯖 かつおぶし ミルク	大根 きゅうり セロリー 水菜 トマト 小松菜 人参 りんご
10	土	パセリご飯 クリームシチュー フルーツ	麦茶 調理パン	米 じゃが芋 小麦粉 パン バター	鶏肉 生クリーム ミルク	ブロッコリー 玉葱 南瓜 コーン パセリ バナナ
12	月	納豆ご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 あわ 砂糖 醤油 みそ 菜種油	豆腐 卵 豚レバー 豚肉 納豆 かつおぶし ミルク	チンゲン パプリカ こんにゃく ひじき しいたけ もやし 梨
13	火	あわご飯 魚の唐揚げ ポテトサラダ オニオンスープ フルーツ ミルク	麦茶 おから入りパウンドケーキ	米 あわ 小麦粉 じゃが芋 トマトソース マヨネーズ	白身魚 鶏ガラ おから 卵 ミルク	トマト レタス ブロッコリー 玉葱 人参 きゅうり レーズン 柿
14	水	あわご飯 ちくわの磯辺焼き ソーキ汁 フルーツ ミルク	麦茶 調理パン	米 あわ 塩 醤油 パン	ソーキ ちくわ かつおぶし ミルク	冬瓜 人参 青のり粉 昆布 青切りみかん
15	木	グファン(ご飯) カーチキ卵 チキナーダシャー ウシル(汁物) ナイムン(フルーツ)	麦茶 大学芋	米 小麦粉 塩 さつま芋 醤油 菜種油	魚のすり身 卵 ポーク 豆腐 ミルク	からし菜 人参 もやし アーサ えのき茸 青切りみかん
16	金	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ ミルク	麦茶 ジュシーおにぎり	沖縄そば 塩 醤油 米 ドレッシング	豚肉 かまぼこ 豆腐 豚骨 かつおぶし	長命草 小松菜 人参 ひじき にら ネギ りんご
17	土	カレーライス 麦茶 フルーツ	ミルク 調理パン	米 カレールウ ソース じゃが芋 パン	豚挽肉 ミルク	玉葱 人参 グリンピース にんにく りんご 梨
19	月	あわご飯 おからハンバーグ 切り干しサラダ みそ汁 フルーツ ミルク	麦茶 ウインナー きゅうりぼりぼり	米 あわ じゃが芋 みそ ドレッシング 塩	おから ハム ウインナー かつおぶし 卵	切干大根 南瓜 パプリカ レタス わかめ きゅうり 青切りみかん
20	火	あわご飯 キビナゴの唐揚げ きのこのマリネ セロリースープ フルーツ	麦茶 バナナケーキ	米 あわ ホットケーキミックス 砂糖 酢 菜種油 バター	キビナゴ 卵 ベーコン 鶏ガラ ミルク	小松菜 玉葱 しめじ ピーマン セロリー えのき茸 バナナ りんご
21	水	かけこ勝つカレー フルーツヨーグルト	麦茶 芋いりこの甘露煮	米 塩 小麦粉 パン粉 さつま芋 カレールウ 菜種油	いりこ 豚肉 卵 鶏ガラ ヨーグルト ミルク	秋長茄子 玉葱 グリンピース 人参 フルーツカクテル
22	木	あわご飯 レバーの竜田揚げ 粉吹芋 キャロットサラダ アーサ汁 フルーツ	麦茶 豆腐スコーン	米 あわ 砂糖 醤油 じゃが芋 ホットケーキミックス	レバー 絹ごし豆腐 ミルク	人参 きゅうり レタス りんご 南瓜 アーサ 柿
23	金	弁 当 会	ミルク アメリカドーナツ	強力粉 薄力粉 三温糖 菜種油 バター	卵 ミルク	
24	土	焼き芋 湯し豆腐 フルーツ	ミルク 調理パン	さつま芋 塩 醤油 パン	湯し豆腐 かつおぶし ミルク	ネギ 青切りみかん
26	月	茄子とトマトのスパゲティ ながなサラダ スープ フルーツ 麦茶	麦茶 鮭にぎり	スパゲティ 塩 醤油 デミグラソース 米 オリーブ油	鮭 ベーコン 豆腐 鶏ガラ	秋長茄子 玉葱 ピーマン トマト ながな レタス 焼きのり りんご
27	火	あわご飯 沖縄風煮付け ウサチ小 みそ汁 フルーツ	麦茶 アガラサー	米 あわ 酢 三温糖 強力粉 黒糖 みそ	豚肉 厚揚げ かつおぶし ミルク	大根 チンゲン 人参 こんにゃく 昆布 ところてん ネギ 柿
28	水	あわご飯 鶏のレモンソースかけ 冷拌五条 コーンスープ フルーツ ミルク	麦茶 ベイクドポテト	米 あわ 春雨 酢 醤油 じゃが芋 ごま油	鶏肉 卵 鶏ガラ 生クリーム ミルク	人参 小松菜 玉葱 パセリ わかめ クリームコーン 梨
29	木	あわご飯 カレイ唐揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	麦茶 コーンフレーク	米 あわ 小麦粉 三温糖 塩 コーンフレーク 醤油 みそ ごま	カレイ 油揚げ かつおぶし ミルク	ごぼう ブロッコリー パプリカ 白菜 人参 ネギ 青切りみかん
30	金	お誕生会メニュー	ミルク バースデーケーキ	米 パン粉 じゃが芋 塩 ケーキ ケチャップ バター	合挽肉 卵 鶏ガラ ミルク	ブロッコリー ミックスベジタブル アスパラ きゅうり トマト ぶどう
31	土	焼きそば フルーツ	ミルク 調理パン	焼きそば用そば 塩 醤油 トンカツソース	豚肉 ミルク	キャベツ 人参 ピーマン 玉葱 木くらげ 青切りみかん

天高く運動会シーズンになりました。スポーツにはデンプン質、脂肪、また反射神経を高めるたんぱく質が効果的です。更に秋は、寒い冬を元気に過ごす丈夫な体を作る準備期間でもあります。好き嫌いせず、しっかり食べて運動会頑張ってください。