

10月 献立予定表



日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き			日付	曜日	献立	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの				主に熱や力のもとになるもの	主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの
1	月	ごはん ポークヒーンズ ブロッコリーサラダ コンソメスープ・みかん かぼちゃプリン 牛乳	こめ・おり-ぶあぶら・さとう・まよねーず(たまごふししょう)	ぶたもも・だいず・つな	たまねぎ・にんじん・とまとかん・ぶろっこりー・こーん・ぐりんびーす・みかんかん	17	水	ごはん 牛肉のおろしホン酢 白和え すまし汁・ぶどう 黒ごまケーキ 牛乳	こめ・さとう・しろこま	ぎゅうもも・もめんどうふ・みそ・きぬごしどうふ	だいこん・あおねぎ・ほうれんそう・にんじん・しいたけ・みつば
		さとう	ぎゅうにゅう・ぜらちん	かぼちゃ	ほっとけーきみっくす・さとう・ばたー・くろこま			ぎゅうにゅう			
2	火	ごはん 鰯の香味焼き チンゲン菜のおかか和え 味噌汁・ぶどう マカロニきな粉 牛乳	こめ・こむぎこ・しろこま	さば・かつおぶし・あぶらあげ・みそ	ゆかり・ちんげんさい・にんじん・しいたけ・あおねぎ	18	木	ごはん 鮭のカレームニエル ポテトサラダ ピーマンソテー・コンソメスープ フルーツボンチ 牛乳	こめ・こむぎこ・ばたー・じゃがいも・まよねーず・さらだあぶら	さけ・ペーこん	きゅうり・にんじん・たまねぎ・ほうれんそう・こーん
		まかろに・さとう	きなこ・ぎゅうにゅう		さとう			ぎゅうにゅう	はいんかん・ばなな・ももかん		
3	水	ごはん 鶏のクリーム煮 ほうれん草のソテー 野菜のマリネ・トマトスープ りんごヨーグルト 牛乳	こめ・こむぎこ・さらだあぶら・ばたー・さとう	とりもも・ぎゅうにゅう・くりーむしちゅーのもと・ペーこん	にんじん・たまねぎ・ぐりんびーす・ほうれんそう・こーん・しめじ・あかびーまん・とまとりんご	19	金	栗ごはん 豚のさっぱり煮 ブロッコリーのおかか炒め 味噌汁・黄桃 ヨーグルトホットケーキ 牛乳	こめ・くーり・さとう・さらだあぶら	ぶたもも・かつおぶし・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・ぶろっこりー・にんじん・こまつな・ももかん
		よーくると・ぎゅうにゅう		りんご	ほっとけーきみっくす・さとう			よーくると・ぎゅうにゅう			
4	木	ごはん たらの玉ねぎソース 彩りサラダ 味噌汁・パイナップル セサミクッキー 牛乳	こめ・さとう・さらだあぶら・おり-ぶあぶら	たら・きぬごしどうふ・わかめ・みそ	たまねぎ・にんじん・ひーまん・ぶろっこりー・とまと・こーん・あおねぎ・はいんなっぶる	20	土	ナポリタン 白菜スープ バナナ お菓子 牛乳	すばてい・おり-ぶあぶら・さとう	ペーこん・きぬごしどうふ	たまねぎ・ひーまん・はくさい・にんじん・ばなな
		こむぎこ・ばたー・まーがりん・さとう・くろこま	ぎゅうにゅう		まりー			ぎゅうにゅう			
5	金	ごはん かに玉 もやしナムル 中華スープ・バナナ スイートポテト 牛乳	こめ・さとう・かたくりこ・こまあぶら	たまご・かにかま・わかめ	あおねぎ・しいたけ・ぐりんびーす・もやし・にんじん・いら・たまねぎ	22	月	ごはん オムレツ きゅうりのツナのサラダ 野菜スープ・パイナップル きなこドーナツ 牛乳	こめ・さらだあぶら・まよねーず(たまごふししょう)	たまご・あいひきみんち・ぎゅうにゅう・つな	たまねぎ・きゅうり・にんじん・きゃべつ・こーん・ぐりんびーす・はいんなっぶる
		さつまいも・ばたー・さとう	ぎゅうにゅう		ほっとけーきみっくす・さらだあぶら・さとう			ぎゅうにゅう・きなこ			
6	土	鶏南蛮うどん 小松菜の胡麻和え 黄桃 お菓子 牛乳	うどん・しろこま	とりもも・あぶらあげ	あおねぎ・こまつな・にんじん・ももかん	23	火	ごはん たらの甘酢ソース 切干大根の煮物 味噌汁・りんご さつまいも餅 牛乳	こめ・さとう・かたくりこ・しろこま	たら・あつあげ・みそ	たまねぎ・ひーまん・にんじん・きりほしだいこん・りんご
		えんとりー	ぎゅうにゅう		さつまいも・かたくりこ・さとう・さらだあぶら			ぎゅうにゅう			
9	火	ごはん バーベキューチキン コールスローサラダ コンソメスープ・みかん 豆腐のスコーン 牛乳	こめ・さとう・まよねーず	とりもも	たまねぎ・しょうが・にんにく・きゃべつ・にんじん・こーん・ぐりんびーす・みかんかん	24	水	ごはん 照り焼きチキン もやしとららの炒め物 味噌汁・黄桃 グレープゼリー 牛乳	こめ・さらだあぶら	とりもも・みそ	にんにく・しょうが・もやし・いら・にんじん・だいこん・しめじ・ももかん
		こむぎこ・ばたー・さとう	もめんどうふ・ぎゅうにゅう		さとう			かんてん・ぎゅうにゅう	ぐれーぶじゅーす		
10	水	さつまいもごはん かれいのおろし煮 いんげんのおかか和え 味噌汁・りんご ツナマヨトースト 牛乳	こめ・さつまいも・くろこま・ふ	かれい・かつおぶし・わかめ・みそ	だいこん・さやえんどう・にんじん・うめほし・りんご	25	木	ごはん カレイのトマトクリームソース いんげんのバターソテー コンソメスープ・バナナ こまシュガートースト 牛乳	こめ・こむぎこ・さらだあぶら・ばたー	かれい・なまくりーむ	たまねぎ・いんげん・にんじん・こーん・きゃべつ・ばなな
		しょうぼん・まよねーず(たまごふししょう)	つな・ぎゅうにゅう	こーん・たまねぎ・はせり	しょうぼん・ばたー・さとう・しろこま			ぎゅうにゅう			
11	木	キーマカレー きのこソテー キャベツサラダ オレンジ 豆乳ミルクゼリー 牛乳	こめ・さらだあぶら・おり-ぶあぶら・まよねーず(たまごふししょう)	あいひきみんち・だいず	たまねぎ・にんじん・とまとかん・しめじ・きゃべつ・きゅうり・こーん・おれんじ	26	金	ハターライス ミートボール スイートポテトサラダ クリームスープ・オレンジ お誕生日ケーキ 牛乳	こめ・ばたー・さらだあぶら・さとう・かたくりこ・さつまいも・まよねーず	ういんなー・ぶたみんち・もめんどうふ・ぎゅうにゅう・くりーむしちゅーのもと	たまねぎ・ひーまん・にんじん・はせり・きゅうり・ぶろっこりー・こーん・おれんじ
		さとう	どうにゅう・ぎゅうにゅう・ぜらちん		ほっとけーきみっくす・ばたー・さとう			ぎゅうにゅう・なまくりーむ			
12	金	ごはん 豆腐のふんわり揚げ 水菜とツナのサラダ 味噌汁・パイナップル いちご蒸しパン 牛乳	こめ・かたくりこ・さらだあぶら・こまあぶら・じゃがいも	もめんどうふ・ひじき・つな・わかめ・みそ	えだまめ・にんじん・みずな・あおねぎ・はいんなっぶる	27	土	豚丼 味噌汁 みかん お菓子 牛乳	こめ・さらだあぶら・さとう	ぶたももにく・あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・あおねぎ・こまつな・みかんかん
		ほっとけーきみっくす・いちごじゃむ・さとう・さらだあぶら	ぎゅうにゅう		びすこ			ぎゅうにゅう			
13	土	ピピンパ 春雨スープ 黄桃 お菓子 牛乳	こめ・さとう・さらだあぶら・こまあぶら・しろこま・はるさめ	ぶたみんち	しょうが・にんにく・もやし・ほうれんそう・にんじん・ももかん	29	月	ごはん 犠牲豆腐 小松菜の炒め物 味噌汁・柿 ココア蒸しパン 牛乳	こめ・こまあぶら・ふ	もめんどうふ・たまご・しらす・わかめ・みそ	いんげん・にんじん・しいたけ・こまつな・しめじ・あおねぎ・かき
		ばりんこ	ぎゅうにゅう		ほっとけーきみっくす・さとう・さらだあぶら			ぎゅうにゅう			
15	月	ごはん 鶏の胡麻衣揚げ きゅうりの甘酢和え さつまいも コーンマフィン 牛乳	こめ・かたくりこ・しろこま・さらだあぶら・さとう・さつまいも	とりももにく・わかめ・みそ	しょうが・にんにく・きゅうり・にんじん・たまねぎ・あおねぎ・りんご	30	火	ごはん 鮭のレモンバター焼き いんげんの胡麻和え 味噌汁・りんご 餃子ピザ 牛乳	こめ・こむぎこ・ばたー・しろこま	さわら・きぬごしどうふ・みそ	れもんじる・はせり・いんげん・にんじん・なめこ・りんご
		ほっとけーきみっくす・さらだあぶら・さとう	ぎゅうにゅう	こーん・くりーむこーん	ぎょうざのかわ			ろーすはむ・ちーす・ぎゅうにゅう	たまねぎ・ひーまん		
16	火	ごはん 鯛の生姜ソース 小松菜の煮ひだし 味噌汁・みかん かぼちゃサンド 牛乳	こめ・さとう	さわら・みそ	たまねぎ・しょうが・こまつな・にんじん・きゃべつ・みかんかん	31	水	コーンライス かぼちゃのシチュー ひじきサラダ トマトのマリネ・黄桃 ハロウィンクッキー 牛乳	こめ・ばたー・さらだあぶら・まよねーず(たまごふししょう)・さとう・おり-ぶあぶら	とりもも・ぎゅうにゅう・ひじき・つな	こーん・はせり・かぼちゃ・たまねぎ・ぐりんびーす・にんじん・えだまめ・とまと・きゅうり・ももかん かぼちゃ
		ろーるぼん・まよねーず(たまごふししょう)	ぎゅうにゅう	かぼちゃ・れーすん	こむぎこ・さとう・ばたー			ぎゅうにゅう			