

# 10月のこんだて

1日・15日（火）

白飯  
鶏じゃが  
キャベツのオリーブあえ  
わかめのすまし汁

エネルギー 316kcal  
タンパク質 11.2g  
脂質 6.1g  
塩分 1.8g



2日・16日（水）

白飯  
肉豆腐  
ほうれん草の磯香あえ  
きのこのみそ汁

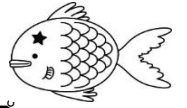
エネルギー 405kcal  
タンパク質 17.9g  
脂質 15.1g  
塩分 2.2g



3日・17日（木）

白飯  
シイラのフライ  
（さけ 17日）  
ポテトサラダ  
切干し大根のスープ

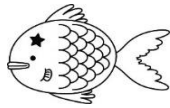
エネルギー 402kcal  
タンパク質 17.2g  
脂質 12g  
塩分 0.9g



4日・18日（金）

白飯  
鶏肉のマーマレード焼き  
野菜のソース焼き  
クリームシチュー

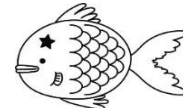
エネルギー 463kcal  
タンパク質 21.1g  
脂質 16.1g  
塩分 2.1g



7日・21日（月）

白飯  
牛肉のオイスターソース炒め  
ブロッコリーサラダ  
豆苗スープ

エネルギー 380kcal  
タンパク質 14.7g  
脂質 14.6g  
塩分 2.1g



8日・22日（火）

白飯  
さばのソース煮  
野菜の五目煮  
大根の白みそ汁

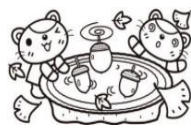
エネルギー 418kcal  
タンパク質 19.4g  
脂質 12.4g  
塩分 2.4g



9日・23日（水）

白飯  
ごまみそハンバーグ  
れんこんのツナサラダ  
わかめスープ

エネルギー 502kcal  
タンパク質 21.4g  
脂質 21.7g  
塩分 2.2g



10日・24日（木）

白飯  
かぼちゃのカレー  
フルーツヨーグルト

エネルギー 500kcal  
タンパク質 14g  
脂質 16g  
塩分 2.3g



11日・25日（金）

白飯  
鶏とさつま芋の甘辛あえ  
キャベツのしらすあえ  
小松菜のスープ

エネルギー 342kcal  
タンパク質 13.3g  
脂質 5.7g  
塩分 1.4g



28日（月）

高野豆腐のそぼろ丼  
かぼちゃのナムル  
水菜のすまし汁

エネルギー 321kcal  
タンパク質 12.8g  
脂質 9.3g  
塩分 1.6g



29日（火）

トマトのハヤシライス  
コーンサラダ

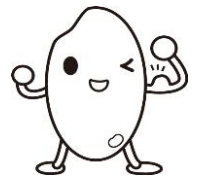
エネルギー 371kcal  
タンパク質 10.4g  
脂質 12.6g  
塩分 1.6g



30日（水）

白飯  
さばのみりん焼き  
春雨炒め  
豚汁

エネルギー 392kcal  
タンパク質 18.4g  
脂質 14.4g  
塩分 1.5g



31日（木）

チキンライス  
かぼちゃコロッケ  
コロコロサラダ  
コンソメスープ・ヤクルト

エネルギー 454kcal  
タンパク質 15.1g  
脂質 11.2g  
塩分 2g



- ❖ 3日～7日は「さかなの日」の取り組みで3日はまちからさんからシイラを仕入れてフライに、4日のおやつは、さばおにぎりに、7日は魚肉ソーセージのサラダをします。
- ❖ 9日・23日のごまみそハンバーグには、米味噌と赤味噌の2種類を使用し、みそのコクをプラスします。
- ❖ きりん組が平こども園のきりん組と舞鶴のふるるファームで芋ほりしたさつま芋を給食やおやつに使います。

# 献立表

日付	献立名				おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 ・ 15 (火)	白飯 鶏じゃが キャベツのオリーブあえ わかめのすまし汁	米、じゃがいも こんにゃく、砂糖 油、オリーブ油 ふ	鶏肉、塩こんぶ わかめ	キャベツ たまねぎ にんじん グリーンピース ねぎ	お茶 フルーツきんとん (1日) 牛乳・米麴ケーキ (15日)
2 ・ 16 (水)	白飯 肉豆腐 ほうれん草の磯香あえ きのこのみそ汁	米、砂糖 こんにゃく、油	焼き豆腐、牛肉 みそ、のり佃煮	キャベツ、まいたけ にんじん、しいたけ ほうれんそう たまねぎ しめじ、ねぎ えのきたけ	牛乳 お菓子
3 ・ 17 (木)	白飯 シイラのフライ (さけ 17日) ポテトサラダ 切干し大根のスープ	米、じゃがいも マヨネーズ 小麦粉、パン粉 油、オリーブ油 砂糖	シイラ(3日) さけ(17日) 豆乳、卵	切り干しだいこん キャベツ たまねぎ きゅうり にんじん	牛乳 お菓子
4 ・ 18 (金)	白飯 鶏肉のマーマレード焼き 野菜のソース焼き クリームシチュー	米、じゃがいも 小麦粉、油	鶏肉、豆乳 ちくわ、バター かつお節 あおのり	たまねぎ、キャベツ しょうが、にんにく マーマレード にんじん ブロッコリー	お茶 さばおにぎり (4日) 牛乳 バナナドック (18日)
7 ・ 21 (月)	白飯 牛肉のオイスター ソース炒め ブロッコリーサラダ 豆苗スープ	米、ごま油 砂糖、油	牛肉 魚肉ソーセージ	たまねぎ、キャベツ ブロッコリー、豆苗 ピーマン、にんじん にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
8 ・ 22 (火)	白飯 さばのソース煮 野菜の五目煮 大根の白みそ汁	米、さといも 砂糖、ふ、ごま油	さば、白みそ こんぶ	だいこん、たけのこ ごぼう、にんじん ねぎ、干しいたけ しょうが	牛乳 ココア蒸しパン (8日) かみなりおこし風 (22日)
9 ・ 23 (水)	白飯 ごまみそハンバーグ れんこんのツナサラダ わかめスープ	米、パン粉 砂糖、油 オリーブ油 ごま	絹ごし豆腐 豚ひき肉 牛ひき肉、豆乳 ツナ缶、みそ 赤みそ	たまねぎ、こまつな キャベツ、れんこん えのきたけ コーン	牛乳 お菓子
10 ・ 24 (木)	白飯 かぼちゃのカレー フルーツヨーグルト	米、じゃがいも 砂糖、油	ヨーグルト 鶏肉、豆乳	かぼちゃ、たまねぎ バナナ、にんじん みかん缶、パイン缶 もも缶、グリーンピース にんにく、しょうが	牛乳 お菓子
11 ・ 25 (金)	白飯 鶏とさつまいもの甘辛あえ キャベツのしらすあえ 小松菜のスープ	米、さつまいも 片栗粉、砂糖、油 ごま	鶏肉 しらす干し ベーコン	キャベツ、たまねぎ こまつな、にんじん ピーマン、しょうが	お茶 りんごゼリー (11日) 牛乳・お好み焼き (25日)
28 (月)	高野豆腐のそぼろ丼 かぼちゃのナムル 水菜のすまし汁	米、油、砂糖 ごま油 ごま	鶏肉、高野豆腐	たまねぎ、コーン 水菜、えのきたけ ほうれんそう かぼちゃ しょうが	牛乳 お菓子
29 (火)	トマトのハヤシライス コーンサラダ	米、じゃがいも フレンチドレッシング 油	牛肉	たまねぎ きゅうり にんじん しめじ コーン	牛乳 大学芋
30 (水)	白飯 さばのみりん焼き 春雨炒め 豚汁	米、こんにゃく はるさめ、ごま油 砂糖、ごま	さば、豚肉	コーン、ピーマン ごぼう、ねぎ だいこん にんじん	牛乳 お菓子
31 (木)	チキンライス かぼちゃココロック ココロサラダ コンソメスープ ヤクルト	米、さつまいも パン粉、小麦粉 油、砂糖	鶏肉、豚肉 ウインナー、ハム	かぼちゃ、たまねぎ みかん缶、にんじん コーン、きゅうり だいこん グリーンピース ピーマン	お茶 ゼリー