

10月 献立表～完了期～

母子愛育会ナーサリールーム

日	曜	献立名			あか	黄	みどり
		朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2	月	しらす 牛乳	軟飯 大根の中華スープ 豚肉の甘み そ炒め 中華サラダ りんご 麦茶	スイートポテト 牛乳	釜揚げしらす 牛乳 豚もも みそ	軟めし ごま油 調合油 砂糖 さつまいも バター	だいこん にんじん キャベツ たまねぎ 赤ピーマン ほうれ んそう コーン りんご
3	火	蒸しじゃが芋 牛乳	ツナと茄子のトマトパスタ コンソメスー プ みかんヨーグルト 麦茶	きつねおにぎり 牛 乳	牛乳 ツナ ヨーグルト 油揚げ	じゃがいも マカロニ・スパゲッ ティ 砂糖 調合油 ごはん	たまねぎ なす しめじ はくさい にんじん グリンピース み かん缶
4	水	オレンジ 牛乳	軟飯 南瓜の味噌汁 鶏の唐揚げ 切 干大根の胡麻和え りんご 麦茶	カップケーキ(卵不使 用2) 牛乳	牛乳 みそ 鶏もも	軟めし 片栗粉 調合油 ごま 砂糖 薄力粉	オレンジ かぼちゃ たまねぎ 切干大根 ブロッコリー にん じん りんご
5	木	バナナ 牛乳	軟飯 お麩の味噌汁 豆腐ハンバーグ しらす和え みかん缶 麦茶	きな粉クッキー(卵不 使用) 牛乳	牛乳 みそ 豆腐 豚ひき肉 ひじき 釜揚げしらす きなこ	軟めし お麩 片栗粉 薄力粉 調合油 砂糖	バナナ ほうれんそう にんじ ん たまねぎ はくさい きゅう り みかん缶
6	金	蒸しさつま芋 牛乳	軟飯 具沢山みそ汁 鮭の塩焼き 海 苔和え バナナ 麦茶	チーズ蒸しパン 牛 乳	牛乳 高野豆腐 みそ さけ 焼きのり チーズ	さつまいも 軟めし 砂糖 ホッ トケーキミックス 調合油	にんじん えのきたけ ねぎ ト マト たまねぎ キャベツ バナ ナ
7	土	りんご 麦茶	ピーマンそぼろ丼 ほうれん草の味噌 汁 チーズ 麦茶	ツナマヨおにぎり 麦 茶	豚ひき肉 みそ チーズ ツナ	軟めし 砂糖 ごま油 マヨ ネーズ(卵なし) ごはん	りんご ピーマン ほうれんそう にんじん
10	火	しらす 牛乳	軟飯 キャベツの味噌汁 鶏肉の照り 焼き パンプキンサラダ りんご 麦茶	焼きドーナツ 牛乳	釜揚げしらす 牛乳 みそ 鶏 もも 卵 豆腐	軟めし マヨネーズ(卵なし) ホットケーキミックス 砂糖 調 合油 粉糖	キャベツ ねぎ かぼちゃ に んじん きゅうり たまねぎ レーズン りんご
11	水	蒸しさつま芋 牛乳	軟飯 茄子の味噌汁 鱈の甘酢あん かけ おかか和え バナナ 麦茶	パンケーキ1 牛乳	牛乳 みそ たら かつお節	さつまいも 軟めし 片栗粉 調合油 砂糖 薄力粉	なす だいこん たまねぎ に んじん 赤ピーマン もやし ほ うれんそう バナナ
12	木	りんご 牛乳	ドライカレー ジャーマンポテト(ツナ) ヨーグルト 麦茶	ひじきおにぎり 牛乳	牛乳 豚ひき肉 ツナ ヨーグ ルト ひじき 油揚げ	軟めし 調合油 じゃがいも 砂糖 ごはん	りんご たまねぎ にんじん ピーマン コーン
13	金	バナナ 牛乳	軟飯 きのこのすまし汁 鮭の味噌 チーズ焼き 春雨サラダ オレンジ 麦 茶	セサミクッキー 牛乳	牛乳 さけ みそ パルメザン チーズ ロースハム	軟めし はるさめ 砂糖 ごま 油 調合油 薄力粉 片栗粉 バター ごま	バナナ しめじ はくさい きゅ うり にんじん オレンジ
14	土	オレンジ 牛乳	チャーハン キャベツの中華スープ チーズ 麦茶	ツナおにぎり 麦茶	牛乳 豚ひき肉 チーズ ツナ	軟めし 調合油 ごま油 ごは ん	オレンジ にんじん たまねぎ コーン キャベツ かぶ
16	月	しらす 牛乳	軟飯 もやしの味噌汁 豚の生姜焼き コールスローサラダ バナナ 麦茶	パウンドケーキ 牛 乳	釜揚げしらす 牛乳 みそ 豚 もも 卵	軟めし 薄力粉 調合油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ホッ トケーキミックス	もやし かぼちゃ たまねぎ えのきたけ 黄ピーマン キャ ベツ にんじん コーン バナ ナ
17	火	オレンジ 牛乳	軟飯 きゃべつスープ オムレツ 納豆 和え ジャムヨーグルト 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	牛乳 卵 豚ひき肉 納豆 ヨーグルト きなこ	軟めし じゃがいも 砂糖 いち ごジャム マカロニ・スパゲッ ティ	オレンジ キャベツ ねぎ たま ねぎ グリンピース 赤ピーマ ン ほうれんそう にんじん だ いこん
18	水	蒸しさつま芋 牛乳	軟飯 お麩の味噌汁 かけいのパン粉 焼き 胡麻和え りんご 麦茶	チーズクッキー 牛 乳	牛乳 みそ かけい パルメザ ンチーズ	さつまいも 軟めし お麩 薄 力粉 パン粉 調合油 砂糖 片栗粉 ごま バター	さやいんげん ブロッコリー コーン りんご
19	木	蒸しじゃが芋 牛乳	けんちんうどん トマトの甘酢サラダ オレンジ 麦茶	ゆかりおにぎり 牛乳	牛乳 豚ばら 油揚げ	じゃがいも うどん 砂糖 調合 油 ごはん	だいこん はくさい にんじん ねぎ トマト もやし きゅうり オレンジ ゆかり
20	金	バナナ 牛乳	軟飯 豆腐のすまし汁 鶏肉とピーマ ンの味噌マヨガーリック おかか和え りんご 麦茶	しらすトースト 牛乳	牛乳 豆腐 鶏もも みそ か つお節 釜揚げしらす 焼きの り	軟めし 薄力粉 調合油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) 食パン	バナナ にんじん ピーマン なす たまねぎ はくさい きゅ うり りんご
21	土	オレンジ 牛乳	和風ツナ野菜丼 大根の味噌汁 人参 のマヨサラダ チーズ 麦茶	わかめおにぎり 麦 茶	牛乳 ツナ 油揚げ みそ チーズ わかめ	軟めし マヨネーズ(卵なし) 砂糖 ごはん	オレンジ はくさい にんじん しめじ だいこん チンゲンサイ コーン
23	月	しらす 牛乳	軟飯 青梗菜の味噌汁 和風ミート ローフ フレンチサラダ オレンジ 麦 茶	ヨーグルトケーキ 牛 乳	釜揚げしらす 牛乳 みそ 豚 ひき肉 豆腐 ヨーグルト	軟めし 片栗粉 砂糖 ホッ トケーキミックス いちごジャム 調合油	チンゲンサイ ねぎ たまねぎ にんじん しいたけ ブロッコ リー きゅうり コーン オレン ジ
24	火	蒸しさつま芋 牛乳	軟飯 白菜のすまし汁 たらのもみじ 焼き おかか和え りんご 麦茶	ボンデケーキ 牛乳	牛乳 たら みそ ひじき 油揚げ かつお節 パルメザンチー ーズ チーズ	さつまいも 軟めし マヨネー ズ(卵なし) 砂糖 じゃがいも 片栗粉 薄力粉	はくさい しめじ にんじん ほ うれんそう もやし りんご
25	水	オレンジ 牛乳	軟飯 南瓜の味噌汁 鶏のバーベ キューソース キャベツのゆかり和え バナナ 麦茶	チャーハン 牛乳	牛乳 みそ 鶏もも ツナ	軟めし 調合油 砂糖 ごはん ごま油	オレンジ かぼちゃ たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン キャ ベツ さやいんげん にんじん ゆかり バナナ こまつな
26	木	蒸しじゃが芋 牛乳	軟飯 大根の味噌汁 肉豆腐 アスパ ラソテー みかんヨーグルト 麦茶	カップケーキ(卵不使 用) 牛乳	牛乳 わかめ みそ 豆腐 豚 ばら ヨーグルト	じゃがいも 軟めし 調合油 砂糖 ホットケーキミックス	だいこん はくさい たまねぎ えのきたけ アスパラガス に んじん みかん缶
27	金	バナナ 牛乳	軟飯 キャベツの味噌汁 かけいの塩 焼き マヨボンサラダ りんご 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	牛乳 みそ かけい 卵	軟めし さつまいも マヨネー ズ(卵なし) 薄力粉 砂糖 バ ター	バナナ キャベツ えのきたけ たまねぎ きゅうり りんご ほ うれんそう
28	土	りんご 牛乳	チキンライス にんじんのスープ チー ズ 麦茶	ごま塩おにぎり 麦 茶	牛乳 鶏もも チーズ	軟めし 調合油 ごま ごはん	りんご たまねぎ にんじん ピーマン コーン
30	月	しらす 牛乳	軟飯 だいこんの味噌汁 焼肉炒め ひじきの味噌和え バナナ 麦茶	さつま芋蒸しパン2 牛乳	釜揚げしらす 牛乳 みそ 豚 もも ひじき	軟めし 調合油 砂糖 ごま ごま油 ホットケーキミックス さつまいも	だいこん ねぎ たまねぎ に んじん さやいんげん ほうれ んそう バナナ
31	火	オレンジ 牛乳	ハロウィンカレー 白菜のサラダ ぶど うゼリー 麦茶	南瓜クッキー 牛乳	牛乳 鶏もも	軟めし じゃがいも 調合油 砂糖 ぶどうジュース 薄力粉 バター	オレンジ にんじん たまねぎ ブロッコリー はくさい きゅうり コーン かぼちゃ

調味料: かつおだし、塩、醤油、ケチャップ、酢、みりん、料理酒、チキンコンソメ、中濃ソース、カレー粉、カレールウ、ベーキングパウダー、ココア、イナアガーを使用しています

栄養価: カロリー 382cal たんぱく質 14.8g 脂質 11.9g 炭水化物 58.5g カルシウム 197mg 食塩 1.1g

HOSFEX