



10月の献立表



育みの家 カンガルー

日	曜	献立名	おやつ	主な材料名	栄養成分
2	月	ご飯、ハヤシチュー風、ひじきのサラダ、ブロッコリー塩茹で	お茶 梅おにぎり	豚肉にんじん、たまねぎ、じゃがいも、しめじ、油、ハヤシルー、中濃ソース、ケチャップ、砂糖、グリピース、ひじき、にんじん、きゅうり、米味噌、砂糖、酢、マヨネーズ、ブロッコリー、食塩、ご飯、梅、かつお節、しょうゆ	エネルギー:521 たんぱく質:21.6 脂質:14.8
3	火	ご飯、味噌汁、大豆のかき揚げ、かぼちゃの煮物、おかか和え	クラッカーのサツマイモクリーム寄せ	たまねぎ、かつおだし汁、米味噌、大豆の水煮、たまねぎ、にんじん、ちくわ、小麦粉、卵、水、青のり、菜種油、しょうゆ、南瓜、砂糖、しょうゆ、小松菜、かつお節、しょうゆ、サツマイモ、バター、砂糖、生クリーム	エネルギー:553 たんぱく質:19.4 脂質:16.1
4	水	ご飯、お月見ハンバーグ、炒めピエーファン、味噌汁	牛乳 たこ焼	豚挽き肉、たまねぎ、油、パン粉、酒、食塩、油、チーズ、ケチャップ、中濃ソース、にんじん、たまねぎ、ピーマン、油、ピーマン、食塩、コンソメ、絹ごし豆腐、かつおだし汁、米味噌、たこ焼粉、ミックスベジタブル、チーズ	エネルギー:494 たんぱく質:18.6 脂質:19.3
5	木	ご飯、味噌汁、炒り豆腐、梅和え、粉ふき芋	牛乳 ミニドッグ	生わかめ、焼ふ、かつおだし汁、米味噌、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、菜種油、しょうゆ、みりん、木綿豆腐、卵、グリーンピース、きゅうり、梅干し、かつお節、しょうゆ、じゃがいも、食塩、ロールパン、ウインナー、キャベツ、ケチャップ	エネルギー:547 たんぱく質:23.3 脂質:20.8
6	金	ご飯、味噌汁、おでん、ゆでブロッコリー	牛乳 カステラ	絹ごし豆腐、生わかめ、かつおだし汁、米味噌、さつま揚げ、鶏ひき肉、しょうゆ、酒、片栗粉、大根、にんじん、ウインナー、板こんにやく、かつおだし汁、酒、本みりん、しょうゆ、ブロッコリー、マヨネーズ	エネルギー:528 たんぱく質:22.7 脂質:14.3
7	土	運動会			
10	火	ご飯、味噌汁、しゃけの塩焼き、菊菜和え、煮物	牛乳 お好み焼き	たまねぎ、かつおだし汁、米味噌、さけ、食塩、ほうれん草、かつお節、しょうゆ、卵、砂糖、食塩、菜種油、にんじん、さつま揚げ、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、お好み焼き粉、キャベツ、かつお節、ピザ用チーズ、中濃ソース、マヨネーズ	エネルギー:48 たんぱく質:18.2 脂質:16
11	水	ご飯、麻婆豆腐、ベーコンポテト、味噌汁	お茶 おかかチーズおにぎり	豚挽き肉、しょうが、にんにく、ねぎ、にんじん、たまねぎ、油、米味噌、砂糖、絹ごし豆腐、片栗粉、ごま油、ベーコン、油、じゃがいも、にんじん、かつお節、しょうゆ、ご飯、チーズ	エネルギー:495 たんぱく質:22.7 脂質:21.7
12	木	ご飯、味噌汁、ヒレカツ、マカロニサラダ、おかか和え	牛乳 ナポリタン	生わかめ、焼ふ、かつおだし汁、米味噌、豚肉、食塩、酒、小麦粉、牛乳、パン粉、油、中濃ソース、マカロニ、きゅうり、にんじん、ハム、食塩、酢、マヨネーズ、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、パスタ、たまねぎ、にんじん、ケチャップ	エネルギー:548 たんぱく質:22.7 脂質:21.7
13	金	ご飯、味噌汁、さんまの竜田揚げ、切り干し大根の甘酢和え、南瓜の甘辛煮	牛乳 焼うどん	たまねぎ、かつおだし汁、米味噌、さんま、しょうゆ、しょうが、さけ、小麦粉、片栗粉、油、切り干し大根、きゅうり、かまぼこ、砂糖、酢、食塩、かぼちゃ、砂糖、しょうゆ、焼うどん、たまねぎ、にんじん	エネルギー:478 たんぱく質:17.5 脂質:14.7
14	土	ひき肉のカレー、ご飯、チーズ、粉ふき芋	牛乳 お菓子	豚挽き肉、たまねぎ、にんじん、カレールウ、じゃがいも、ケチャップ、中濃ソース、牛乳、米、チーズ	エネルギー:536 たんぱく質:19.1 脂質:20
16	月	ご飯、味噌汁、鶏肉の炒め煮卵とじ、サツマイモ甘煮、おかか和え	牛乳 ホットケーキ	キャベツ、かつおだし汁、米味噌、鶏もも肉、にんじん、ゴボウ、しめじ、油、砂糖、しょうゆ、みりん、グリーンピース、卵、サツマイモ、砂糖、食塩、ブロッコリー、かつお節、しょうゆ、ホットケーキ粉、牛乳	エネルギー:504 たんぱく質:22.7 脂質:12.8
17	火	ご飯、味噌汁、サバの味噌煮、ひじきの炒り煮、スティックきゅうり	お茶 煮込みうどん	白菜、かつおだし汁、米味噌、さば、しょうが、砂糖、米味噌、鮭、本みりん、ひじき、にんじん、大豆水煮、油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、ほんみりん、きゅうり、米味噌、かつおだし汁、うどん、鶏もも肉、ほうれん草、なると、めんつゆ	エネルギー:468 たんぱく質:21.4 脂質:13.4
18	水	ご飯、厚焼き玉子、ブロッコリーマヨネーズかけ、田舎汁	牛乳 カステラ	鶏ひき肉、たまねぎ、油、かつおだし汁、砂糖、酒、食塩、卵、油、ブロッコリー、マヨネーズ、にんじん、大根、じゃがいも、しめじ、絹ごし豆腐、かつおだし汁、米味噌、ホットケーキミックス粉、砂糖、卵	エネルギー:471 たんぱく質:18.6 脂質:16.1
19	木	ご飯、味噌汁、肉団子の甘酢あん、小松菜の胡麻和え、粉ふき芋	牛乳 マカロニ安倍川	生わかめ、焼ふ、かつおだし汁、米味噌、豚挽き肉、片栗粉、酒、しょうゆ、卵、たまねぎ、ねぎ、油、しょうゆ、酢、砂糖、しょうが、ごま油、片栗粉、マカロニ、黄粉、砂糖、食塩	エネルギー:543 たんぱく質:20.8 脂質:20.6
20	金	ご飯、味噌汁、豆腐の中華煮、スパゲッティサラダ、サツマイモ甘煮	牛乳 バナナケーキ	たまねぎ、かつおだし汁、米味噌、豚肉、にんじん、たまねぎ、ごま油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、コンソメ、絹ごし豆腐、片栗粉、チンゲン菜、にんじん、スパゲッティ、きゅうり、ツナ缶、食塩、酢、マヨネーズ、サツマイモ、砂糖、食塩、ホットケーキミックス粉、バナナ、牛乳	エネルギー:479 たんぱく質:17.8 脂質:12
21	土	親子煮、ご飯、粉ふき芋、味噌汁	牛乳 お菓子	鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、砂糖、みりん、しょうゆ、卵、じゃがいも、食塩、米味噌、かつおだし汁、わかめ	エネルギー:483 たんぱく質:20.7 脂質:13.9
23	月	ご飯、味噌汁、カレーシチュー、キャベツの胡麻ネーズ和え、チーズ	牛乳 ヨーグルトケーキ	豚肉、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、油、カレールウ、ケチャップ、中濃ソース、グリーンピース、キャベツ、にんじん、ちくわ、胡麻ネーズ和え、マヨネーズ、しょうゆ、チーズ、ホットケーキミックス粉、ヨーグルト、イチゴジャム	エネルギー:566 たんぱく質:23.5 脂質:17.9
24	火	ご飯、味噌汁、プリの照り焼き、切り干し大根の煮物、きゅうりとキャベツのゆかり和え	牛乳 大学いも	生わかめ、焼ふ、かつおだし汁、米味噌、ぶり、しょうが、しょうゆ、砂糖、本みりん、油、切り干し大根、にんじん、油揚げ、油、かつおだし汁、砂糖、本みりん、キャベツ、きゅうり、しそふりかけ、サツマイモ、油、砂糖、黒ゴマ	エネルギー:552 たんぱく質:18.8 脂質:22
25	水	ご飯、洋風かきあげ、そぼろ煮、味噌汁	牛乳 黄粉揚げパン	ちくわ、たまねぎ、ハム、コーン缶、ひじき、小麦粉、卵、水、油、鶏ひき肉、油、にんじん、大根、じゃがいも、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、グリーンピース、絹ごし豆腐、生わかめ、米味噌、かつおだし汁、はねぎ、パンの耳、黄粉	エネルギー:520 たんぱく質:17.6 脂質:15.3
26	木	ご飯、味噌汁、親子煮、粉ふき芋、しめじと野菜のソテー	アップルホットケーキ 牛乳	生わかめ、焼ふ、かつおだし汁、米味噌、鶏もも肉、にんじん、たまねぎ、菜種油、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、本みりん、卵、じゃがいも、食塩、青のり、しめじ、ベーコン、ピーマン、にんじん、油、食塩、しょうゆ、リンゴ、砂糖、ホットケーキ粉、牛乳、卵、バター	エネルギー:559 たんぱく質:21.9 脂質:21
27	金	ご飯、味噌汁、カジキマグロのピザ風、ゆでブロッコリー、おかか和え	牛乳 簡単カレーパン	たまねぎ、食塩、酒、油、たまねぎ、ピーマン、しめじ、油、食塩、ケチャップ、粉チーズ、ブロッコリー、マヨネーズ、にんじん、かつお節、しょうゆ、餃子の皮、キーマカレー、チーズ、パン粉、ポテトサラダ	エネルギー:431 たんぱく質:22.7 脂質:9.3
28	土	ミートボールのケチャップ煮、粉ふき芋、味噌汁、ご飯	お菓子 牛乳	豚挽き肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ケチャップ、砂糖、コンソメ、しょうゆ、片栗粉、酒、じゃがいも、米、かつおだし汁、米味噌、わかめ	エネルギー:492 たんぱく質:19.4 脂質:17.2
30	月	ご飯、豚肉のから揚げ、マカロニサラダ、味噌汁	牛乳 カステラ	豚肉、しょうが、しょうゆ、小麦粉、片栗粉、油、マカロニ、にんじん、きゅうり、ハム、食塩、酢、マヨネーズ、たまねぎ、じゃがいも、生わかめ、かつおだし汁、米味噌	エネルギー:556 たんぱく質:23.5 脂質:17.1
31	火	ハロウィン			

午前中のおやつ・・・土曜日は基本軽いお菓子と牛乳が中心になります。

日	曜		日	曜		日	曜	
2	月	おせんべいと牛乳	12	木	ヨーグルトとせんべい	23	月	おせんべいと牛乳
3	火	クッキーと牛乳	13	金	ゼリーとウエハース	24	火	クッキーと牛乳
4	水	プリンとクラッカー	16	月	おせんべいと牛乳	25	水	プリンとクラッカー
5	木	ヨーグルトとせんべい	17	火	クッキーと牛乳	26	木	ヨーグルトとせんべい
6	金	ゼリーとウエハース	18	水	プリンとクラッカー	27	金	ゼリーとウエハース
10	火	クッキーと牛乳	19	木	ヨーグルトとせんべい	30	月	おせんべいと牛乳
11	水	プリンとクラッカー	20	金	ゼリーとウエハース	31	火	クッキーと牛乳



土曜日以外の午後のおやつは軽食になります。