



☆☆☆☆☆ 10月予定&献立表 ☆☆☆☆☆

H28.9月 白川けいあい

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	土		☆チキンライス ○サラダ 中華スープ フルーツ	鶏肉、玉葱、人参、コーン、インゲン、コンソメ、バター 卵、胡瓜、ブロッコリー 大根、わかめ、ネギ フルーツ	☆芋もち ☆牛乳
2	日				
3	月	E~たいむ	○さんまの蒲焼丼 おかか和え すまし汁 ゼリー	さんま、錦糸卵、のり ほうれん草、白菜、人参、花かつお 白玉麩、わかめ、ネギ ゼリー	○☆オレンジケーキ ☆牛乳
4	火	お習字(きりん)	○ハンバーグ付野菜 金平ごぼう もやしスープ	ミンチ、玉葱、卵、パン粉、牛乳 ミントマト ごぼう、人参、しらたき、竹輪、インゲン もやし、ごま、ネギ	フルーツ寒天 せんべい ☆牛乳
5	水		鶏肉の胡麻風味焼付野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、ごま ブロッコリー 大豆、ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、人参 玉葱、豆腐、ネギ	☆コロケ ☆牛乳
6	木	体育あそび	☆ハヤシライス ツナサラダ フルーツ	牛肉、玉葱、人参、マッシュルーム、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン フルーツ	○☆お好み焼き
7	金		豚肉生姜焼付野菜 ○ポテトサラダ みそ汁	豚肉、玉葱、人参、ピーマン、土生姜 じゃが芋、ハム、胡瓜、コーン、マヨネーズ キャベツ、もやし、ネギ	おはぎ
8	土	運動会			
9	日				
10	月				
11	火	制服登園(幼児) お習字自由参観 (きりん)	鶏肉の照り焼付野菜 磯和え みそ汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ほうれん草、白菜、人参、のり 玉葱、さつま芋、ネギ	○☆かぼちゃ蒸しパン ☆牛乳
12	水	運動会予備日	さつま芋ごはん鯖味噌煮 付野菜 切り干し大根煮 ○かき玉汁	さつま芋 鯖、味噌 人参 切り干し大根、人参、油揚げ、しらたき、インゲン 卵、豆腐、三つ葉	ぜんざい
13	木	体育あそび	○三色丼 酢味噌和え すまし汁 ゼリー	鶏ミンチ、卵、ほうれん草 いか、胡瓜、人参、竹輪、ごま えのき、かまぼこ、ネギ ゼリー	○☆スナックパン ☆牛乳
14	金	シーツ交換	ちゃんぽん ○☆蒸しゅうまい フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、かまぼこ、 もやし、ねぎ、中華麺 海老しゅうまい フルーツ	○☆さつま芋と りんごのケーキ ☆牛乳
15	土		炒飯 ○中華酢の物 わかめスープ☆チーズ	豚肉、人参、干椎茸、小松菜、ねぎ ハム、胡瓜、もやし わかめ、玉葱、ネギ チーズ	○☆ホットケーキ ☆牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	日				
17	月	E～たいむ	鶏肉ノルウェー風付野菜 コールスローサラダ みそ汁	鶏肉 ほうれん草 キャベツ、胡瓜、人参、コーン 玉葱、さつまいも、ネギ	☆プリン ☆ビスケット
18	火	Jリーグアカデミー (いぬ、きりん)	栗ごはん 鮭の塩焼付野菜 ひじき煮 けんちん汁	栗 鮭 キャベツ、ゆかり ひじき、人参、竹輪、しらたき、いんげん 鶏肉、人参、大根、ごぼう、ネギ	☆豆乳ドーナッツ ☆牛乳
19	水		豚肉と野菜の味噌炒め ☆ばんさんすう ○卵スープ	豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン 胡瓜、人参、もやし、カニカマ 卵、えのき、ネギ	☆シナモントースト ☆牛乳
20	木	体育あそび けいあいの里へ (きりん)	○ミニおでん おかか和え みそ汁	うずら卵、厚揚げ、大根、人参、こんにゃく、竹輪 ほうれん草、白菜、人参、花かつお 豆腐、しめじ、ネギ	○☆ホットドッグ ☆牛乳
21	金	スイミング (きりん)	肉豆腐 ブロッコリー胡麻和え みそ汁	牛肉、豆腐、玉ねぎ、人参、白菜、ネギ ブロッコリー、人参、キャベツ、ごま かぼちゃ、油揚げ、ねぎ	フライドポテト ☆牛乳
22	土	幼児 お弁当	焼きそば ○チキンナゲット フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、 ピーマン、焼きそば麺 ナゲット フルーツ	五平餅 ☆牛乳
23	日				
24	月	E～たいむ	肉じゃが 酢の物 みそ汁 フルーツ	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、干椎茸、しらたき、インゲン ちりめんじゃこ、胡瓜、人参、大根 キャベツ、もやし、ネギ フルーツ	おにぎり
25	火	お習字(きりん)	○親子丼 じゃこサラダ みそ汁 フルーツ	鶏肉、玉葱、卵、ねぎ ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、人参 白菜、油揚げ、ネギ	○☆クリームパン ☆牛乳
26	水	避難訓練	☆タンダーチキン付野菜 ○マカロニサラダ ☆きのこスープ	鶏肉、ヨーグルト ブロッコリー マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、マヨネーズ 玉葱、しめじ、えのきたけ、コンソメ	ふかし芋 ☆牛乳
27	木	体育あそび	豚肉しぐれ煮 胡麻和え みそ汁	豚肉、ごぼう、人参、玉葱、しらたき、インゲン キャベツ、胡瓜、人参、竹輪、ごま もやし、油揚げ、ネギ	☆アメリカンドッグ ☆牛乳
28	金	シーツ交換 スイミング (きりん)	○魚のフライ付野菜 ポン酢和え みそ汁	魚、卵 コーン ほうれん草、白菜、人参、えのき 玉葱、しめじ、ネギ	☆フルーツヨーグルト ○☆クッキー
29	土		肉うどん ○さつまいも、竹輪天ぷら お浸し	牛肉、玉葱、かまぼこ、ネギ、うどん さつまいも、竹輪、卵 小松菜、白菜、人参	○☆どら焼き ☆牛乳
30	日				
31	月	お誕生会	☆シーフードカレー コーンサラダ ゼリー	エビ、イカ、玉葱、人参、じゃが芋、ルウ キャベツ、胡瓜、人参、コーン ゼリー	○☆バースディケーキ ☆牛乳

○印は卵 ☆印は乳製品を使用しています。

### 今月の一人当たりの栄養素(3才児以上)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	581	21.8	16.1	270	2.5	203	0.32	0.36	20	5.8	1.8
平均	589	22.9	19.1	234	2.5	200	0.34	0.43	42	3.7	2