

月	火	水	木	金	土
		<p>1 *マンナビスケット</p> <p>胚芽ご飯 松風焼 ひじき炒め はんぺんと青梗菜の清し汁 果物</p> <p>プリン 全粒粉クラッカー むぎちゃ</p>	<p>2 *野菜スティック</p> <p>胚芽ご飯 鯖の梅味噌焼き 大根と鶏の炒め煮 小松菜と油揚げの味噌汁 果物</p> <p>もずくのひらやーちー パンダ乳</p>	<p>3 *全粒粉クラッカー</p> <p>おにぎり トンカツ タコさんウィンナー ポテトサラダ きのこの清まし汁 ミニゼリー</p> <p>はとむぎおこし 果物 パンダ乳</p>	<p>4</p> <p>焼きそば りんごカルゲン</p>
<p>6 *ミレービスケット・パンダ乳</p> <p>納豆ご飯 ちむしんじ 胡瓜とわかめの酢の物 果物</p> <p>フランスパン パンダ乳 つけ合トマト</p>	<p>7 *畑のクラッカー</p> <p>南瓜と茄子のカレー ヒジキとモヤシのサラダ 高野豆腐の清し汁 型抜きチーズ</p> <p>冷しぜんざい 果物</p>	<p>8 *マンナビスケット・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 豆腐ハンバーグ くーぷいりちー じゃが芋の味噌汁 果物</p> <p>ごぼうチップ パンダ乳 ブルー</p>	<p>9 *野菜スティック</p> <p>胚芽ご飯 手羽元のマーマレード煮 ごまじゃこサラダ コーンスープ</p> <p>やきいも 豆乳</p>	<p>10 *全粒粉クラッカー</p> <p>ロールパン 鮭のムニエル わかめサラダ ホワイトシチュー 果物</p> <p>くふあじゅーしー</p>	<p>11</p> <p>さかなそぼろご飯 豆乳</p>
<p>13</p> <p>体育の日</p>	<p>14 *畑のクラッカー</p> <p>胚芽ご飯 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 中華風コーンスープ 果物</p> <p>ぼーぼー パンダ乳</p>	<p>15 *マンナビスケット・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 秋刀魚のかばやき 大根サラダ 南瓜の味噌汁</p> <p>五穀かりんとう パンダ乳 果物</p>	<p>16 *野菜スティック</p> <p>おべんとう</p> <p>栗ムロールケーキ 果物 むぎちゃ</p>	<p>17 *全粒粉クラッカー</p> <p>沖縄そば 白和えサラダ 固形ヨーグルト</p> <p>鮭おにぎり むぎちゃ</p>	<p>18</p> <p>きのこご飯 豆乳</p>
<p>20 *ミレービスケット・パンダ乳</p> <p>キッズビビンバ わかめスープ 果物</p> <p>メロンパン パンダ乳</p>	<p>21 *畑のクラッカー</p> <p>胚芽ご飯 魚の有馬焼き パパイヤ炒め 冬瓜とエノキの味噌汁 果物</p> <p>うむくしてんぶら むぎちゃ 味付けいりこ</p>	<p>22 *マンナビスケット・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 鶏の塩こうじ焼 カボチャサラダ Eノキとモヤシのスー</p> <p>もずくパン パンダ乳 ブルー</p>	<p>23 *野菜スティック・パンダ乳</p> <p>栗ごはん わかさぎのチーズフライ 切干しいりちー 青梗菜とエノキの味噌汁</p> <p>りんごポテトパイ パンダ乳 味付けいりこ</p>	<p>24 *全粒粉クラッカー</p> <p>なすのミートスパゲティー キャベツサラダ 豆苗スープ 果物</p> <p>味噌おにぎり むぎちゃ</p>	<p>25</p> <p>大豆ご飯 飲むヨーグルト</p>
<p>27 *ミレービスケット・パンダ乳</p> <p>もずく丼 ゆし豆腐 青菜のゴマサラダ 果物</p> <p>さつまいもポーロ パンダ乳 つけ合トマト</p>	<p>28 *畑のクラッカー・パンダ乳</p> <p>胚芽ご飯 鮭のホイル焼き 人参しりしりー ほうれん草の味噌汁</p> <p>おから団子 パンダ乳 果物</p>	<p>29 *マンナビスケット</p> <p>納豆ご飯 カレー肉じゃが キャベツと竹輪の和え物 麩とねぎの清まし汁</p> <p>ビスコ むぎちゃ 果物</p>	<p>30 *野菜スティック</p> <p>胚芽ご飯 サンマの梅しそサンド 拌三絲 なめこと豆腐の味噌汁</p> <p>お好み焼き むぎちゃ</p>	<p>31 *全粒粉クラッカー・パンダ乳</p> <p>タコライス ゆでとうもろこし 豆スープ 果物</p> <p>ハロウィンのかぼちゃパイ パンダ乳</p>	

2014年 10月

日付	曜	材料と体内での主なはたらき			E値 <sup>*</sup> (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	加鈣 (mg)	鉄 (mg)
		血や肉となる食べ物	力や熱となる食物	体の調子を整える食物					
1	水	鶏挽肉 木綿豆腐 卵 味噌 油揚げ 大豆 ちきり粉 はんぺん	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 三温糖 ごま 本みりん プリン	玉葱 干しひじき キャベツ 人参 しらたき 干椎茸 とうもろこし 果物	512	18.6	15.6	164	3.1
2	木	パンダ乳 鯖 味噌 鶏挽肉 枝豆 油揚げ ツナ 卵 普通牛乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん ごま 油 三温糖 薄力粉	梅干 大根 人参 こんにゃく 小松菜 果物 もずく にら	617	28.1	23.1	337	2.6
3	金	パンダ乳 豚ヒレ肉 卵 かつお	精白米 薄力粉 パン粉 油 じゃがいも マカロニ マネー	焼きのり にんにく 人参 胡瓜 えのき しめじ ねぎ 果物	631	25.7	16.8	275	1.7
4	土	豚もも肉	ゆで中華麺 油 りんごカルゲン	人参 キャベツ 玉葱 ビーツ 青のり	251	9.7	3.3	162	0.6
5	日								
6	月	パンダ乳 納豆 豚ハシ 豚肩ロース 味噌 ソラ	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ	にんにく 人参 玉葱 ねぎ 胡瓜 わかめ 果物 ミトト	584	26.4	9.4	306	3.5
7	火	豚ヒレ肉 ツナ 凍り豆腐	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 薄力粉 無塩バター 三温糖 金時豆 黒砂糖粉 白玉粉 押麦	玉葱 茄子 人参 南瓜 りんご ひじき もやし 胡瓜 えのき ねぎ 果物	633	19.7	15.1	211	3.9
8	水	パンダ乳 鶏挽肉 沖縄豆腐 卵 ちきり粉 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 油 パン粉 本みりん 片栗粉 じゃがいも ごぼうチップ	玉葱 昆布 干椎茸 こんにゃく 人参 にら ねぎ 果物 プルーン	562	24.1	12.9	363	2.6
9	木	手羽元 ソラ 豆乳 ベーコン	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん ごま 三温糖 油 片栗粉 焼き芋	マヨネーズ キャベツ 人参 胡瓜 コーン 玉葱 ハーブ	513	16.8	13	110	2.7
10	金	鮭 鶏挽肉 普通牛乳 豚ヒレ肉	ローソク 薄力粉 有塩バター 油 三温糖 じゃがいも 精白米 本みりん	わかめ キャベツ トマト 胡瓜 人参 玉葱 ハーブ 果物 干椎茸 ごぼう ねぎ	613	28	14.8	132	1.9
11	土	鯖 豆乳	精白米 ごま油 三温糖	人参 ごぼう 根みつば 生姜	344	10.6	11.8	51	2.3
12	日								
13	月								
14	火	豚挽肉 木綿豆腐 ツナ 卵 かつお節 普通牛乳 パンダ乳	胚芽米 もちきび 米粒麦 三温糖 片栗粉 油 ごま 本みりん かつお粉 薄力粉 黒砂糖粉	干椎茸 人参 ビーツ にんにく キャベツ 胡瓜 トマト 生姜 クレソール 果物	657	29.3	18.6	419	3.1
15	水	パンダ乳 秋刀魚 ツナ 油揚げ 味噌	胚芽米 もちきび 米粒麦 片栗粉 油 本みりん 三温糖 ごま 五穀かりんとう	生姜 大根 胡瓜 人参 南瓜 ねぎ 果物	600	22.7	20.1	323	2.3
16	木	卵黄 卵白	上白糖 油 薄力粉 甘露煮 シロップ 豆乳入りホイップ 三温糖	果物	167	3.2	7.2	21	0.5
17	金	ソーキ かまぼこ 沖縄豆腐 ツナ 固形ヨーグルト 鮭	沖縄そば 本みりん 三温糖 精白米 油	昆布 玉葱 人参 ねぎ 胡瓜 小松菜 からし菜	518	24.3	9.4	182	2.6
18	土	鶏挽肉 豆乳	精白米 本みりん	しめじ 干椎茸 まいたけ 人参 みつば	280	10.6	5.5	46	2.2
19	日								
20	月	パンダ乳 豚挽肉 鶏挽肉 卵 豆腐	精白米 油 三温糖 マヨネーズ	長ねぎ 生姜 にんにく もやし 人参 小松菜 ミトト わかめ えのき ねぎ 果物	577	23.3	12.6	317	2.6
21	火	鯖 豚肩ロース 味噌 味付けいりこ	胚芽米 もちきび 米粒麦 本みりん 油 紅いも 死ね粉 三温糖	生姜 にんにく ハーブ 玉葱 人参 ビーツ 冬瓜 かつお 果物	552	17.3	20.9	98	1.8
22	水	パンダ乳 鶏挽肉 ロース 竹輪	胚芽米 もちきび 米粒麦 薄力粉 油 マカロニ マネー もずくパン	南瓜 胡瓜 えのき もやし プルーン	591	26	16.7	283	2.2
23	木	パンダ乳 公魚 卵 粉チーズ 豚肩ロース 味噌 味付けいりこ	精白米 ゆで粟 薄力粉 油 本みりん さつま芋 三温糖 春巻きの皮 りんごジャム	切干大根 人参 干椎茸 こんにゃく とうもろこし えのき	538	24.1	10.7	541	2.4
24	金	合挽肉 豚ハシ ツナ 味噌 ベーコン	スパゲッティ 油 三温糖 精白米	茄子 人参 玉葱 にんにく トマト かつお かつお 豆苗 しめじ 果物 焼きのり	585	17.3	16.5	66	2.8
25	土	大豆 飲むヨーグルト	精白米	ひじき 人参 とうもろこし	239	6.7	1.4	133	1.2
26	日								
27	月	パンダ乳 豚挽肉 卵 ゆし豆腐 味噌 ロース	精白米 油 三温糖 ごま さつまいもペースト	もずく ビーツ 人参 生姜 ねぎ 小松菜 胡瓜 もやし 果物 トマト	546	22.1	11.9	367	2.8
28	火	パンダ乳 鮭 味噌 卵 油揚げ おから きな粉	胚芽米 米粒麦 もちきび 有塩バター 油 白玉粉 三温糖	玉葱 茄子 えのき しめじ 人参 ビーツ ほうれん草 果物	596	27.5	13.5	327	2.8
29	水	納豆 豚ヒレ肉 竹輪 麩	胚芽米 もちきび 米粒麦 じゃがいも 油 本みりん 三温糖 ごま ビスコ	玉葱 人参 グリンピース 胡瓜 もやし ねぎ 果物	479	15.6	10.4	183	1.9
30	木	秋刀魚 卵 豆腐 味噌 かつお 普通牛乳 削り節	胚芽米 米粒麦 もちきび 練り梅 薄力粉 パン粉 油 春雨 ごま 三温糖	大葉 胡瓜 もやし 人参 もずく なめこ ねぎ キャベツ 青のり	569	21.2	22	110	2.8
31	金	パンダ乳 合挽肉 フォルマージン かつお節 生クリーム 卵 ベーコン	精白米 じゃがいも 上白糖 有塩バター	玉葱 キャベツ トマト コーン 果物 南瓜	573	23.5	16.4	339	1.8

☆保育所の行事、材料等の都合により献立を変更することがあります。また、月齢に応じて食材、調理形態を変更することがあります。

\*エネルギー及び栄養素の値は3歳以上児の値です。3歳未満児は3歳以上児の概ね80%値です。