

# 《 10月の献立表 》

確認印

H30年度 すなはらほくいえ

|    |   | 幼児   |                   | 幼児 牛乳・青魚・えび・かれいアレルギー |       |
|----|---|--|-------------------|----------------------|-------|
|    |   | 昼食   | おやつ               | 昼食                   | おやつ   |
| 1  | 月 | ごはん 鶏肉の塩麹漬焼き(もも肉) ひじきサラダ<br>味噌汁(大根、油揚げ)              | 牛乳 蒸し芋★           |                      | 牛乳→麦茶 |
| 2  | 火 | ごはん かじきの竜田揚げ 蒸しキャベツ<br>れんこんグリル 味噌汁(かぶ、かぶの葉)          | 牛乳<br>ねぎ味噌おにぎり★   |                      | 牛乳→麦茶 |
| 3  | 水 | ごはん 麻婆豆腐 華風サラダ<br>味噌汁(なす、わかめ)                        | 牛乳 ジャムサンド★        |                      | 牛乳→麦茶 |
| 4  | 木 | ごはん 鮭の黒酢照り焼き ポテトサラダ<br>味噌汁(小松菜、麩)                    | 牛乳 おせんべい<br>ビスケット |                      | 牛乳→麦茶 |
| 5  | 金 | ごはん ならみートローフ 小松菜のごま和え<br>味噌汁(なす、油揚げ)                 | ヨーグルト クラッカー       |                      |       |
| 6  | 土 | <b>&lt;ファミリーデイ&gt;</b><br>鮭ごはん から揚げ 味噌汁(ねぎ)          |                   |                      | 牛乳→麦茶 |
| 9  | 火 | ごはん 鶏のみそ焼き(もも肉)<br>小松菜のポン酢和え 味噌汁(大根・わかめ)             | 牛乳 梨 ビスケット        |                      | 牛乳→麦茶 |
| 10 | 水 | ごはん 焼きさばと新生姜の南蛮漬け<br>じゃが芋とブロッコリーのサラダ<br>味噌汁(小松菜、なめこ) | 牛乳<br>いなり寿司★      | 焼きさばと新生姜の南蛮漬け(さば→鮭)  | 牛乳→麦茶 |
| 11 | 木 | ハヤシライス キャベツの味噌ドレサラダ<br>味噌汁(なす、葉ねぎ)                   | バナナヨーグルト          |                      |       |
| 12 | 金 | 栗ご飯 さんまの蒲焼き ポパイサラダ<br>味噌汁(大根、えのき)                    | 牛乳 ガーリックトースト★     | さんまのかば焼き(さんま→鮭)      | 牛乳→麦茶 |
| 13 | 土 | 甘辛豚の混ぜご飯 じゃが芋の華風煮<br>味噌汁(大根、葉ねぎ) バナナ                 | 牛乳 お菓子            |                      | 牛乳→麦茶 |
| 15 | 月 | ごはん 鶏つくねのあんかけ 華風和え<br>味噌汁(かぶ、かぶの葉、油揚げ)               | 牛乳 鮭おにぎり★         |                      | 牛乳→麦茶 |
| 16 | 火 | ごはん カレイのホイル焼き<br>ほうれん草のごま和え 味噌汁(じゃがいも、葉ねぎ)           | 牛乳 柿 おせんべい        | カレイのホイル焼き(かれい→鮭)     | 牛乳→麦茶 |
| 17 | 水 | ごはん 酢鶏(もも肉) ブロッコリーごま酢和え<br>味噌汁(小松菜・油揚げ)              | 牛乳 フライド里芋★        |                      | 牛乳→麦茶 |
| 18 | 木 | <b>&lt;バス遠足&gt;</b> みかん・お菓子                          |                   | <b>&lt;バス遠足&gt;</b>  |       |
| 19 | 金 | ごはん 里芋コロッケ 小松菜のじゃこ和え<br>味噌汁(かぶ、かぶの葉、油揚げ)             | 牛乳 りんご クラッカー      |                      | 牛乳→麦茶 |
| 20 | 土 | 豚肉と切り昆布の混ぜご飯 ジャーマンポテト<br>味噌汁(大根、葉ねぎ) バナナ             | 牛乳 お菓子            |                      | 牛乳→麦茶 |
| 22 | 月 | ごはん 根菜みートローフ シルバーサラダ<br>味噌汁(小松菜、なめこ)                 | 牛乳 味噌おにぎり★        |                      | 牛乳→麦茶 |
| 23 | 火 | ごはん さばのみぞれ煮 かぼちゃサラダ<br>味噌汁(キャベツ、しいたけ)                | 牛乳<br>シュガートースト★   | さばのみぞれ煮(さば→鮭)        | 牛乳→麦茶 |
| 24 | 水 | ごはん 肉じゃが ブロッコリーのマリネ<br>味噌汁(大根、わかめ)                   | 牛乳 きなこマカロニ★       |                      | 牛乳→麦茶 |
| 25 | 木 | <さんま焼き>ごはん さんまの塩焼き 漬け物<br>味噌汁(小松菜)                   | 牛乳 りんご おせんべい      | さんまの塩焼き(さんま→鮭照り焼き)   | 牛乳→麦茶 |
| 26 | 金 | 根菜カレーライス ツナ入りあっさりサラダ<br>すまし汁(ねぎ、わかめ)                 | ヨーグルト ビスケット       |                      |       |
| 27 | 土 | こぎつねごはん 大根と豚バラの煮物<br>味噌汁(じゃが芋、葉ねぎ) バナナ               | 牛乳 お菓子            |                      | 牛乳→麦茶 |
| 29 | 月 | ごはん かじきの南蛮焼き 小松菜のポン酢和え<br>味噌汁(かぶ、かぶの葉、油揚げ)           | チーズリゾット★          |                      |       |
| 30 | 火 | ごはん 鶏肉と里芋の煮物(もも肉)<br>ブロッコリーのごま和え 味噌汁(大根、わかめ)         | 牛乳 りんご ビスケット      |                      | 牛乳→麦茶 |
| 31 | 水 | ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き<br>レンコンのマヨサラダ 味噌汁(小松菜、なめこ)            | 牛乳 ハムサンド★         |                      | 牛乳→麦茶 |

エネルギー544kcal 脂質17.0g タンパク質19.3g 塩分2.3g

\* 仕入れにより献立が変更する場合があります。 ★印は手作りおやつです

記載されている食材を食べて、アレルギー症状がでたことのある場合はお申し出ください。(喉の違和感も含む) 面談の上対応を検討させていただきます。