



つぼみ完了食 献立表 10月分



名前 時 曜日 日		完了食					エネルギー	蛋白質	脂質	食塩	
		給食	果物	おやつ	材 料 名			kcal	g	g	g
					血や肉をつくるもの	力や体温になるもの	体の調子をよくするもの				
木	1 ・ 15	ご飯 魚の揚げ浸し・もやしナムル すまし汁	オレンジ	チーズ・クリーム クラッカー 牛乳	鯖・クリームチーズ・生クリーム 牛乳	米・片栗粉・砂糖・ごま油 クラッカー	万能ネギ・もやし・人参・えのき きゅうり・コーン缶・白菜・カリッ パ汁	474	16.3	21.0	1.8
金	2 ・ 16	ボンゴレ風パスタ トマトサラダ 青梗菜スープ	柿	カステラ 牛乳	あさり・牛乳	スパゲッティ・オリーブ油・カレー マヨネーズ	キャベツ・しめじ・人参・大根・トマト みつば・青梗菜・もやし・柿	455	16.5	15.0	1.7
土	3 17 31	麻婆春雨丼 中華スティック ワカメスープ	オレンジ	菓子 バナナ 牛乳	豚挽肉・牛乳	米・春雨・ごま油・砂糖 片栗粉	長ねぎ・ニラ・きゅうり・大根 人参・ワカメ・茄子・オレンジ バナナ	480	17.3	14.7	1.7
月	5 ・ 19	ご飯 豚のころころ豚テキ・ゴマ和え きのこスープ	ルビー	洋風ピザ 牛乳	豚肉・ウインナー・チーズ 牛乳	米・ごま油・すりゴマ 砂糖・餃子の皮	玉ねぎ・にんにく・ほうれん草 人参・しめじ・もやし・枝豆 コーン缶・パセリ	497	19.9	15.4	1.5
火	6 ・ 20	食パン・鶏と芋のオープン焼き 花野菜サラダ 豆乳味噌汁	バナナ	そばめし 牛乳	鶏肉・ヨーグルト・クリームチーズ 豆乳・豚挽肉・牛乳	食パン・じゃが芋・砂糖 油・米・蒸中華麺	蓮根・ブロッコリー・カリフラワー・人参 トマト・大根・キャベツ・ネギ バナナ	472	19.9	14.5	1.9
水	7 ・ 21	サンラータン風麺 オーロラサラダ ヤクルト	オレンジ	果肉入り ゼリー 牛乳	木綿豆腐・豚肉・卵 コースハム・ゆづ・牛乳	中華麺・片栗粉・ごま油 マヨネーズ・寒天・砂糖	人参・椎茸・えのき・キャベツ ネギ・きゅうり・コーン缶 オレンジ・みかん缶・黄桃缶	443	19.2	16.4	1.1
木	8	炊き込みご飯 鮭の塩焼き・即席漬け 味噌汁	みかん	やみつき トースト 牛乳	鮭・ピザチーズ・牛乳	米・砂糖・油・食パン グラニュー糖・麩	人参・たけのこ・舞茸・キャベツ きゅうり・塩昆布・青梗菜・玉ねぎ	478	18.5	15.2	1.9
金	9 ・ 23	ご飯 つくね焼き・根菜煮 すまし汁	柿	あんころ いも 牛乳	鶏挽肉・きな粉・牛乳	米・片栗粉・さつま芋 砂糖・あずき	玉ねぎ・人参・大根・ごぼう インゲン・しめじ・白菜	498	17.2	15.5	1.9
土	10 ・ 24	あんかけ焼きそば ジャーマンポテト 中華スープ	バナナ	菓子 オレンジ 牛乳	豚肉・ベーコン・牛乳	蒸中華麺・片栗粉・ごま油 じゃが芋	人参・キャベツ・もやし・玉ねぎ ワカメ・ネギ・バナナ・オレンジ	499	17.7	17.7	2.1
月	26	食パン 鶏のトマト煮・チーズ入りポテサラ レタススープ	オレンジ	スタミナ 炒飯 牛乳	鶏肉・チーズ 豚挽肉・牛乳	食パン・油・じゃが芋・米	にんにく・玉ねぎ・きゅうり 人参・ブロッコリー・トマト缶・もやし コーン缶・オレンジ・りんご	492	19.9	19.9	2.3
火	13 ・ 27	カレーうどん リンコンサラダ ヨーグルト	ルビー	バナナ 蒸しパン 牛乳	豚肉・ヨーグルト・バター 卵・牛乳	うどん乾麺・マヨネーズ・砂糖 小麦粉・ベーキングパウダー	人参・ネギ・椎茸・ほうれん草 キャベツ・きゅうり・コーン缶 りんご・ルビー・バナナ	490	17.4	17.4	1.7
水	14 ・ 28	もみじご飯・ひじき入り卵焼き 青菜の煮浸し 味噌汁	みかん	フライド おさつ 牛乳	卵・鶏挽肉・油揚げ・牛乳	米・炒りゴマ・砂糖・麩	昆布・人参・ほうれん草・椎茸 ひじき・枝豆・リンゴ・玉ねぎ 枝豆・茄子・ネギ・みかん	496	17.6	17.6	2.1
誕生会	29	食パン・コーンスロー マグロカツタルタルソース ポトフスープ	バナナ	チーズ ケーキ 牛乳	かき・キャベツ・卵・ウインナー クリームチーズ・生クリーム バター・牛乳	食パン・小麦粉・パン粉 じゃが芋・砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり 人参	480	19.9	19.9	1.6
祖父母 交流会	22	茶飯 鮭の和風あんかけ・ゴマ和え 貝だくさん豚汁	みかん	やみつき トースト 牛乳	豚肉・木綿豆腐・油揚げ ピザチーズ・牛乳・鮭	米・油・砂糖・片栗粉 炒りゴマ・しらたき グラニュー糖・食パン	人参・たけのこ・舞茸・しょうが キャベツ・きゅうり・しめじ・みかん	494	16.1	16.1	2.2
ハロ ウィン	30	バターライス マカロニグラタン・パンプキンサラダ ブロッコリースープ	柿	ハロウィン カステラ 牛乳	バター・鶏肉・粉チーズ 牛乳・コースハム 生クリーム	米・油・マカロニ・小麦粉 マヨネーズ・カレー・砂糖	人参・パセリ・玉ねぎ・南瓜 ほうれん草・グリルピーズ・しめじ ブロッコリー	508	19.6	19.6	2.3

* 乳児は10時に牛乳と菓子を食べます。