

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 ・ 22	火	ハヤシライス キャベツとコーンのフレンチサラダ	ほうれんそうとチーズのマフィン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・鶏卵・普通牛乳・バルメザンチーズ	はいが米・調合油・三温糖・砂糖・オリーブ油・薄力粉	にんじん・たまねぎ・さやいんげん・マッシュルーム水煮缶・水・キャベツ・きゅうり・コーン缶詰粒・ほうれんそう・果物
2 ・ 23	水	ごはん かじきのネギソース なめだけあえ みそしる(さといも・あぶらあげ)	きなこラスク くだもの ぎゅうにゅう	めかじき・淡色辛みそ・油揚げ・きな粉・普通牛乳	精白米・ごま油・三温糖・さといも・食パン・有塩マーガリン・砂糖	しょうが・長ねぎ・こまつな・キャベツ・にんじん・えのきたけ・果物
3 ・ 24	木	ブレッチェン ツナのこぼんやき ほうれんそうとコーンのソテー はるさめスープ	カレーピラフ くだもの ぎゅうにゅう	まぐろ油漬缶詰・プロセスチーズ・ウインナーソーセージ・普通牛乳	フランスパン・じゃがいも・薄力粉・調合油・有塩バター・緑豆はるさめ・はいが米	くりかぼちゃ・たまねぎ・さやいんげん・ほうれんそう・コーン缶詰粒・りょくとうもやし・にんじん・さやえんどう・くだもの
4 ・ 18	金	ごはん かぶとあつあげのそぼろに さつまいものてんぷら みそしる(しめじ・ニラ)	リンゴゼリー せんべい ぎゅうにゅう	生揚げ・鶏ひき肉・淡色辛みそ・生クリーム・普通牛乳	精白米・片栗粉・さつまいも・薄力粉・調合油・砂糖・しょうゆせんべい	たまねぎ・かぶ・にんじん・さやいんげん・ぶなしめじ・にら・りんごジュース・水・寒天
5 ・ 19	土	ホイコーローどん だいこんスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・淡色辛みそ・普通牛乳	ごま油・三温糖・片栗粉・精白米・クロワッサン	キャベツ・にんじん・青ピーマン・青ねぎ・だいこん・果物
7 ・ 28	月	ごはん とうふハンバーグ こんさいのきんぴら みそしる(こまつな・えのき)	みついもブリュレふう くだもの ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐・淡色辛みそ・普通牛乳	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・ごま油・三温糖・ごま・さつまいも・有塩バター・グラニュー糖	たまねぎ・まいたけ・れんこん・ごぼう・にんじん・さやいんげん・こまつな・えのきたけ・果物
8 ・ 21	火 ・ 月	ごはん とりにくのみそやき ひじきのにつけ すましじる(しめじ・にら)	あましよく くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・淡色辛みそ・油揚げ・鶏卵・普通牛乳	精白米・三温糖・調合油・薄力粉・砂糖・有塩バター	乾ひじき・にんじん・さやえんどう・ぶなしめじ・みずな・果物
9 ・ 30	水	㊦くりごはん ㊧ごはん さばときのこのみぞれに はくさいのゆかりあえ みそしる(さつまいも・ながねぎ)	ピザトースト くだもの ぎゅうにゅう	さば・淡色辛みそ・ベーコン・シュレッドチーズ・普通牛乳	精白米・くり・ごま・片栗粉・調合油・三温糖・さつまいも・食パン・オリーブ油	しょうが・はくさい・こまつな・にんじん・しその葉・長ねぎ・青ピーマン・たまねぎ・トマトケチャップ・しめじ・大根・果物
10	木	パンバイキング マーマレード焼き ハワイアンサラダ プチトマト とうにゅうかぼちゃスープ	マロンケーキ くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・豆乳・鶏卵・普通牛乳・生クリーム	ぶどうパン・フランスパン・三温糖・調合油・有塩バター・砂糖・薄力粉・くり甘露煮	コーン缶詰粒・マーマレード・キャベツ・きゅうり・にんじん・パインアップル缶詰・ミニトマト・くりかぼちゃ・たまねぎ・ぶなしめじ・果物
11 ・ 25	金	あきのクリームパスタ ブロッコリーサラダ チンゲンサイスープ	㊨パン・オ・レ くだもの ぎゅうにゅう ㊩さけのたきこみごはん	若鶏むね(皮なし)・普通牛乳・バルメザンチーズ・さけ	マカロニ・スパゲティ・三温糖・調合油・菓子パン・精白米	ぶなしめじ・エリンギ・たまねぎ・コーン缶詰粒・にんにく・コーン缶詰クリーム・ブロッコリー・キャベツ・にんじん・はくさい・チンゲンサイ・果物
12 ・ 26	土	けんちんうどん キャベツのしおこんぶあえ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・普通牛乳	うどん・調合油・クロワッサン	にんじん・ごぼう・長ねぎ・ぶなしめじ・はくさい・こまつな・キャベツ・きゅうり・塩昆布・果物
15 ・ 29	火	コーンみそラーメン さつまいものマセドリアンサラダ	なめし くだもの ぎゅうにゅう	淡色辛みそ・ぶたひき肉・プロセスチーズ・しらす干し・普通牛乳	中華めん・ごま油・調合油・さつまいも・三温糖・はいが米・ごま	長ねぎ・りょくとうもやし・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・コーン缶詰粒・きゅうり・こまつな・果物
16	水	ごはん ゼリーフライ ほうれんそうのあえもの つみっこじる	こむぎまんじゅう くだもの ぎゅうにゅう	おから・油揚げ・普通牛乳・鶏卵・こしあん	精白米・じゃがいも・薄力粉・調合油・さといも・砂糖	にんじん・たまねぎ・コーン缶詰粒・ほうれんそう・水・生しいたけ・ゆで長ねぎ・みずな・果物
17 ・ 31	木	ブレッチェン あきナスのチリコンカン ブロッコリーのチーズやき キャベツとたまねぎのスープ	㊪しおこんぶおにぎり くだもの ぎゅうにゅう ㊫かぼちゃクッキー	大豆水煮缶詰・ぶたひき肉・シュレッドチーズ・普通牛乳	フランスパン・調合油・精白米・有塩バター・砂糖・薄力粉	なす・たまねぎ・にんにく・ホールトマト・トマトケチャップ・ブロッコリー・キャベツ・塩昆布・焼きのり・果物・くりかぼちゃ

お誕生日会

埼玉県郷土

- ☆ 献立が変更になる事があります
- ☆ 果物は季節の物が出ます(10月 柿 みかん りんご ラフランス等)
- ☆ 午前補食 牛乳
- ☆ 午後補食 おせんべい又はルヴァンと麦茶
- ★ 10日は「お誕生日会」です
お昼はパンバイキング! おやつにマロンケーキがでます
- ★ 16日「ご当地料理の日」です! 今月は「埼玉県」です!
- ★ 10月も旬の食材をたくさん使用しています。食欲の秋です! 旬をおいしく食べましょう♪
かぶ、かぼちゃ、さといも、さつまいも、きんぴら、チンゲン菜、鮭、さば、しらす、かき、りんごなど



● 乳児食	●
エネルギー	481kcal
たんぱく質	17.9g
脂肪	16.9g
食塩相当量	1.5g

● 幼児食	●
エネルギー	590kcal
たんぱく質	20.8g
脂肪	19.5g
食塩相当量	1.9g

