



## 10月のランチメニュー



月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
10月1日 火	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 豆腐とわかめのみそ汁 ☆ 鶏肉のきのこ煮 ☆ 白菜のお浸し ☆ フルーツ	米 押し麦 豆腐 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 小麦粉 玉葱 えのき しめじ にんにく トマトピューレ ケチャップ 味噌 酒 三温糖 バブリカ粉 白菜 かつお節 醤油 オレンジ	牛乳 南瓜パン	牛乳 南瓜・豆乳・小麦粉・バネツグ・バリグー・三温糖・菜種油
10月2日 水	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 人参とじゃが芋のみそ汁 ☆ 豚肉の香味焼き ☆ キャベツとしらすのサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 人参 じゃが芋 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ロース肉 にんにく 長葱 醤油 みりん 酒 ごま油 キャベツ しらす干し 酢 醤油 三温糖 菜種油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
10月3日 木	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 大根とふのりのみそ汁 ☆ 納豆のかき揚げ ☆ 胡麻人参 ☆ フルーツ	米 押し麦 大根 ふのり 鉄強化味噌 味噌 煮干し 納豆 豚もも肉 玉葱 人参 ひじき 醤油 三温糖 小麦粉 片栗粉 卵 菜種油 人参 ごま油 三温糖 醤油 すりごま グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 ジャージャー麺	牛乳 干うどん・もやし・豚もも肉・長葱・生姜・味噌・醤油・三温糖・酒・菜種油
10月4日 金	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ えのきと水菜のみそ汁 ☆ 豆腐ハンバーグ ☆ ブロッコリーのナムル ☆ フルーツ	米 押し麦 えのき 水菜 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ひき肉 焼き豆腐 玉葱 パン粉 塩 ケチャップ 中濃ソース 菜種油 ブロッコリー 醤油 ごま油 いりごま オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
10月5日 土	牛乳 オレンジ	☆ 五目うどん ☆ じゃが芋の含め煮 ☆ フルーツ	干うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 ほうれん草 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
10月7日 月	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ わかめとじゃが芋のみそ汁 ☆ マーボー豆腐 ☆ 三色和え ☆ フルーツ	米 押し麦 わかめ じゃが芋 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豆腐 豚ひき肉 人参 玉葱 長葱 生姜 にんにく 味噌 醤油 三温糖 片栗粉 ごま油 菜種油 小松菜 もやし ホールコーン かつお節 醤油 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
10月8日 火	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 人参と玉葱のみそ汁 ☆ 鮭のちゃんちゃん焼き ☆ もやしのナムル ☆ フルーツ	米 押し麦 人参 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鮭 キャベツ 玉葱 人参 えのき 三温糖 みりん 醤油 味噌 酒 塩 菜種油 もやし 胡瓜 いりごま 醤油 ごま油 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 フライドポテト	牛乳 市販冷凍フライドポテト・塩・菜種油
10月9日 水	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 厚揚げと長葱のみそ汁 ☆ すき焼き風煮 ☆ 胡瓜とわかめの酢の物 ☆ フルーツ	米 押し麦 厚揚げ 長葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚もも肉 焼き豆腐 しらす 白菜 玉葱 人参 菜種油 三温糖 みりん 醤油 胡瓜 わかめ 酢 醤油 三温糖 塩 柿 (バナナ)	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦 乳
10月10日 木	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ キャベツと人参のみそ汁 ☆ 鶏肉のカレー焼き ☆ ほうれん草の胡麻和え ☆ フルーツ	米 押し麦 キャベツ 人参 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 カレー粉 小麦粉 塩 ほうれん草 すりごま 醤油 三温糖 オレンジ	牛乳 きなこケーキ	牛乳 小麦粉・全粒粉・米粉・きな粉・三温糖・バネツグ・バリグー・豆乳・菜種油
10月11日 金	牛乳 オレンジ	☆ 醤油ラーメン ☆ さつま芋の含め煮 ☆ フルーツ	茹ラーメン (卵を含む) 豚もも肉 玉葱 もやし 人参 長葱 菜種油 ラーメンベース (小麦を含む) 白菜 ほうれん草 鶏骨 豚骨 にんにく 生姜 昆布 さつま芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦 乳
10月12日 土	牛乳 オレンジ	☆ 和風スープスパゲティ ☆ 南瓜の含め煮 ☆ フルーツ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 人参 キャベツ にんにく 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのり かつお節 昆布 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
10月15日 火	牛乳 バナナ	☆ ビビンバ ☆ 大根と油揚げのみそ汁 ☆ 胡瓜の中華和え ☆ フルーツ	米 押し麦 豚ひき肉 焼き豆腐 長葱 もやし ほうれん草 人参 いりごま 生姜 にんにく 醤油 三温糖 塩 菜種油 ごま油 大根 油揚げ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 胡瓜 醤油 ごま油 オレンジ	牛乳 人参ジャムサンド	牛乳 食パン・りんご・人参・三温糖・バター・レモン
10月16日 水	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 豆腐となめこのみそ汁 ☆ 鶏肉と大豆の煮もの ☆ 小松菜のコーン和え ☆ フルーツ	米 押し麦 豆腐 なめこ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 大豆水煮 鶏もも肉 じゃが芋 人参 干椎茸 菜種油 三温糖 酒 醤油 小松菜 ホールコーン 醤油 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 ヨーグルト	牛乳 小麦・乳
10月17日 木	牛乳 オレンジ	☆ ロールパン ☆ シチュー ☆ 鶏肉の照り焼き ☆ ブロッコリーの生姜和え ☆ フルーツ	ロールパン (小麦・卵・乳を含む) 鶏もも肉 じゃが芋 玉葱 人参 菜種油 ホワイソソース (小麦・乳を含む) 牛乳 豆乳 塩 バセリ 鶏もも肉 醤油 みりん 酒 ブロッコリー 生姜 醤油 バナナ	牛乳 焼きそば	牛乳 中華麺・豚もも肉・キャベツ・人参・玉葱・焼きそばソース・青のり・菜種油



# 10月のランチメニュー



月/日 (曜日)	午前 おやつ	献立名	食品名	午後おやつ	食品名
10月18日 金	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 白菜とふのりのみそ汁 ☆ ヒレカツ ☆ 甘酢キャベツ ☆ フルーツ	米 押し麦 白菜 ふのり 鉄強化味噌 味噌 煮干し 豚ヒレ肉 塩 小麦粉 菜種油 パン粉 ケチャップ 中濃ソース キャベツ 酢 三温糖 塩 オレンジ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
10月19日 土	牛乳 オレンジ	☆ 五目うどん ☆ ジャが芋の含め煮 ☆ フルーツ	干うどん 鶏もも肉 油揚げ 人参 玉葱 干椎茸 ほうれん草 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 じゃが芋 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
10月21日 月	牛乳 バナナ	☆ さつま芋カレー ☆ キャベツとコーンのスープ ☆ 大根のわかめ和え ☆ フルーツ	豚もも肉 さつま芋 しめじ 玉葱 人参 菜種油 カレールー (小麦・乳を含む) ・ (くり組 牛乳) キャベツ ホールコーン 醤油 塩 かつお節 大根 わかめ 醤油 リンゴ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
10月22日 火	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 水菜とえのきのみそ汁 ☆ たらの味噌マヨネーズ焼き ☆ 白菜の胡麻和え ☆ フルーツ	米 押し麦 水菜 えのき 鉄強化味噌 味噌 煮干し たら マヨネーズ (卵不使用) 鉄強化味噌 パセリ 白菜 すりごま 醤油 三温糖 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 米粉蒸しパン	牛乳 米粉・レーズン・三温糖・ バナナ・バター・菜種油
10月23日 水	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ 玉葱とわかめのみそ汁 ☆ 鶏肉のチーズ焼き ☆ ポテトサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 玉葱 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 塩 小麦粉 粉チーズ 菜種油 じゃが芋 人参 胡瓜 ホールコーン マヨネーズ (卵不使用) 塩 バナナ	牛乳 メロンパン	牛乳 小麦・乳・卵
10月24日 木	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 厚揚げと大根のみそ汁 ☆ 松風焼き ☆ キャベツと人参のサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 厚揚げ 大根 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏ひき肉 玉葱 菜種油 味噌 みりん 酒 三温糖 パン粉 いらごま キャベツ 人参 酢 塩 三温糖 菜種油 パイナップル (オレンジ)	牛乳 ホットケーキ	牛乳 ホットケーキミックス・ 菜種油・三温糖
10月25日 金	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 石狩汁 ☆ 豚肉の生姜焼き ☆ ブロッコリーのおかか和え ☆ フルーツ	米 押し麦 鮭 酒 玉葱 じゃが芋 大根 人参 長葱 鉄強化味噌 味噌 みりん かつお節 昆布 豚ロース肉 生姜 醤油 酒 三温糖 ブロッコリー かつお節 醤油 オレンジ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
10月26日 土	牛乳 オレンジ	☆ 和風スープスパゲティ ☆ 南瓜の含め煮 ☆ フルーツ	スパゲティ ツナ缶 玉葱 人参 キャベツ にんにく 干椎茸 醤油 塩 バター 菜種油 刻みのみり かつお節 昆布 南瓜 三温糖 醤油 バナナ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
10月28日 月	牛乳 オレンジ	☆ ハヤシライス ☆ 白菜とコーンのスープ ☆ 切り干し大根とツナのサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 豚もも肉 玉葱 人参 じゃが芋 しめじ 菜種油 ハヤシルー (乳含む) 白菜 ホールコーン 醤油 塩 かつお節 切り干し大根 ツナ缶 人参 ホールコーン マヨネーズ (卵不使用) 味噌 リンゴ	牛乳 ビスケット	牛乳 小麦・乳
10月29日 火	牛乳 バナナ	☆ ご飯 ☆ 油揚げと玉葱のみそ汁 ☆ ほっけの竜田揚げ ☆ キャベツとコーンのサラダ ☆ フルーツ	米 押し麦 油揚げ 玉葱 鉄強化味噌 味噌 煮干し ほっけ 生姜 醤油 酒 米粉 片栗粉 菜種油 キャベツ 胡瓜 ホールコーン 菜種油 酢 醤油 三温糖 オレンジ	牛乳 もちもちチーズパン	牛乳 小麦粉・米粉・バナナ・ バター・三温糖・粉チーズ・ 卵・ツナ・マヨネーズ・ 菜種油
10月30日 水	牛乳 オレンジ	☆ ご飯 ☆ ジャが芋とわかめのみそ汁 ☆ 鶏肉のソース焼き ☆ 小松菜のしらす和え ☆ フルーツ	米 押し麦 じゃが芋 わかめ 鉄強化味噌 味噌 煮干し 鶏もも肉 中濃ソース 小松菜 しらす干し 醤油 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 うるち米
10月31日 木	牛乳 バナナ	☆ かしわうどん ☆ 南瓜の含め煮 ☆ フルーツ	茹うどん 鶏もも肉 人参 玉葱 ほうれん草 干椎茸 醤油 みりん 三温糖 酒 かつお節 昆布 南瓜 三温糖 醤油 グレープフルーツ (オレンジ)	牛乳 しらすおにぎり	牛乳 白米・小松菜・しらす 干し・味噌・かつお節

(作成者: 栄養士 藤田 裕季子)

※食材の入荷状況によりメニューが変更になる場合もございます。

※メロン、パイナップル、柿は、くり組からの提供となります。※グレープフルーツはくり組からの提供となります。

※どんぐり組の幼児食はカレールーにカレーの王子様を使用しています。

※どんぐり組の幼児食はラーメンベースを使用せず、手作りの汁を使用しています。

## ～鮭の栄養～



世界の漁獲量の3分の1を日本で消費するという鮭。

鮭を使った製品といえば新巻鮭、山漬鮭、切り身、いくら、鮭とば、鮭フレーク、鮭イベなどいろいろあります。通常の魚であれば

捨てられるアラも石狩鍋や三平汁として食べることができます。兵頭やめふんという珍味もあり、内臓も発酵させれば

魚醤になります。注目すべきはアスタキサンチン。強い抗酸化作用があることで有名ですね。

ビタミンDも多く含まれていて、カルシウムやリンの吸収を促してくれるので、鮭と牛乳を使ったグラタンやシチュー

などがおすすめです。

