

2023年 10月 献立表

献立名	02(月)	03(火)	04(水)	05(木)	06(金)	07(土)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	16(月)	17(火)	18(水)
あぶたま丼 味噌汁 ツナとプロコロのソテー	ごはん ほうれん草スープ 魚のライオン	ごはん ほうれん草スープ 魚のライオン	ごはん ビーフン汁 ジャージャーソウメン	黒糖パン 洋風味味噌汁 ハンバーグ マカロニサラダ	菜めしごはん すまし汁 魚のきのこあんかけ バナナ	焼肉丼 わかめスープ 香り漬け	五目うどん しらす和え りんご	ごはん すまし汁 魚のカラー揚げ きゅうりの酢の物	ごはん 味噌汁 豚さつま ゆかり和え	ハヤシライス 春雨サラダ フルーツヨーグルト	ペーコンピラフ 白菜スープ かぼちゃサラダ	ごはん すまし汁 納豆天 ごまサラダ	炊き込みごはん 味噌汁 魚の照り焼き 梨なます	ロールパン コーンスープ お好み風オムレツ ほうれん草サラダ
米	40	37	37	30	40	40	50	37	37	40	40	40	35	30
油揚げ	5	9	3	10	0.5	25	16	6.67	13	24	7	7	5	5
鶏ひき肉	15	10	10	5	16	25	20	10	10	1	6.7	13	5	5
たまねぎ	10	5	8	5	10	5	4	4	4	20	14	12	3	3
にんじん	5	5	10	5	1	0.8	4	10	8	30	3.7	6	2	2
わかめ	24	65	5	60	1.2	5	12	84	4	5	1.07	84	0.1	0.1
鶏卵	35	40	0.5	3	0.28	0.2	4	0.28	30	8	0.45	0.28	1.5	8
にぼし	2	0.1	65	20	0.28	0.2	1.6	0.28	4	5	0.35	0.28	1	12
みりん	2.5	2	0.1	25	0.1	3	2	40	4	5	0.05	30	16	2
薄力粉	0.5	3	16	25	40	1	3	40	4	13	13	17	10	0.4
だし	13	4	12	8	1.44	1	120	0.14	5	8	6	10	0.3	2
わかめ	0.2	2	4	4	0.1	1	13	0.14	2.4	5	0.1	10	10	0.24
しめじ	6	3	20	7	15	0.3	5	2	5	3	65	5	3.5	11
にんじん	85	3	11	0.2	5	5	2	0.2	15	10	0.1	4	4	14
にぼし	4	0.8	0.24	0.8	5	10	7	20	10	10	0.1	4	1	10
小麦粉	4	0.1	0.8	0.8	5	65	3	20	2	3	25	2	1.5	5
プロコロ	20	12	0.56	2	0.08	0.15	40	20	15	15	1.6	16	0.5	3
じゃがいも	20	8	2	18	1.5	20	5	5	3	3	1.6	15	11	
ツナ缶	10	20	0.56	7	1.5	15	2	2	4	10	3	15	10	
油	0.5	0.16	0.08	5	0.72	5	0.6	0.6	0.6	0.5	3	3	20	
薄力粉	1		40	3				0.4					1.6	1.6
													0.8	0.8
牛乳(未満児)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
牛乳(牛後)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
白い風船	15	60	35	5	35	30	8	15	8	12	20	30	14	35
麦茶	3	3	0.12	3	0.12	4	4	4	4	4	5	0.58	10	1.73
パイ	8	8	2	2	2	2	4	4	4	10	クッキー	砂糖	4	4
コーンフレーク	10	10	5	5	1	1	8	8	8	10	クッキー	抹茶	2	2
麦茶	5	5					4	4	4			抹茶		
甘辛せんべい												えびせん		
牛乳(未満児)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
牛乳(牛後)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
プリンアラモード	80	80	35	35	35	30	30	15	15	12	20	30	14	35
お茶	3	3	0.12	3	0.12	4	4	4	4	4	5	0.58	10	1.73
お茶	8	8	2	2	2	2	4	4	4	10	クッキー	砂糖	4	4
お茶	10	10	5	5	1	1	8	8	8	10	クッキー	抹茶	2	2
お茶	5	5					4	4	4			抹茶		
お茶												えびせん		
牛乳(未満児)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
牛乳(牛後)	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
白い風船	15	60	35	5	35	30	8	15	8	12	20	30	14	35
麦茶	3	3	0.12	3	0.12	4	4	4	4	4	5	0.58	10	1.73
パイ	8	8	2	2	2	2	4	4	4	10	クッキー	砂糖	4	4
コーンフレーク	10	10	5	5	1	1	8	8	8	10	クッキー	抹茶	2	2
麦茶	5	5					4	4	4			抹茶		
甘辛せんべい												えびせん		

食品名及び分量

食品名及び分量

おやつ

