

10月献立表

モンテッソーリ星と光プリスクール

日	曜日	献立名(昼食)	おやつ	主な原材料			栄養値		
				肉や力になる	体の調子を整える	エネルギーになる	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
							脂質(g)	食塩相当量(g)	
1	火	ごはん 白菜の味噌汁 鮭フライ ポテトサラダ	きなこパン	鮭 卵	白菜 じゃがいも 玉葱 人参 きゅうり	米 パン 味噌 塩 マヨネーズ ソース	438	13.5	
2	水	パン コーンスープ チキンカツ キャベツ	じゃがチーズ	豚肉 卵	キャベツ 玉葱 人参 とうもろこし	米 パン粉 塩 コンソメ ソース	556	12.4	
3	木	ごはん カレイのムニエル 小松菜の煮物 なめこ汁	あんぱん	カレイ 卵 バター	大根 小松菜 人参 なめこ	米 ソース 味噌 醤油 酒	565	13.2	
4	金	ごはん 揚げ出し豆腐 チンゲン菜の中華炒め 豚汁	ドーナツ	豚肉 豆腐	ごぼう 人参 チンゲンサイ 大根 ねぎ	米 醤油 酒 鶏がら 味噌	424	21.8	
5	土	カレーライス わかめスープ かぼちゃサラダ	ビスケット 豆乳	豚肉 豆腐	人参 玉ねぎ わかめ ねぎ かぼちゃ きゅうり 椎茸	米 鶏ガラ 塩 マヨネーズ	576	20.2	
7	月	ミートソースパスタ 角切りサラダ ポトフ	ヨーグルト にんじんケーキ	豚肉 チーズ ウインナー	人参 玉ねぎ わかめ ねぎ かぼちゃ きゅうり 椎茸	米 コンソメ マヨネーズ ケチャップ ソース	478	18.7	
8	火	三色丼 さつまいもの金平 ほうれんそうの味噌汁	バナナケーキ	豚肉 卵	枝豆 にんじん 玉葱 ほうれん草 さつまいも	米 砂糖 塩 味噌 醤油 酒	458	17.1	
9	水	パン ささみチーズカツ ポテトほうれん草サラダ 野菜スープ	さつまいもボール	鶏ささみ チーズ 卵	ほうれん草 玉葱 人参 とうもろこし キャベツ じゃがいも	コンソメ 塩 ソース マヨネーズ	514	17.4	
10	木	ごはん 豚みそ焼き 里芋の含め煮 ほうれん草味噌汁	リンゴサンド	豚肉	ほうれん草 玉葱 里芋 人参 リンゴ	米 味噌 醤油 砂糖 酒 みりん	505	16.7	
11	金	ごはん 豆腐のつくね ナムル 道産子汁	クラッカーサンド	鶏肉 豆腐 バター	人参 玉葱 もやし とうもろこし ほうれん草	米 砂糖 味噌 みりん 醤油 酒 マヨネーズ	413	25.2	
12	土	中華丼 とうふの味噌汁	ほうれん草ケーキ	豚肉 豆腐	人参 玉葱 椎茸 たけのこ 白菜 わかめ	米 醤油 酒 みりん 砂糖 みそ	456	20.3	
14	月	体育の日							
15	火	さつまいもごはん 鮭塩焼き かぼちゃのにつけ 道産子汁	フレンチトースト	鮭 挽肉 バター	かぼちゃ 人参 さつまいも もやし とうもろこし	米 砂糖 味噌 醤油 酒 みりん	505	16.7	
							19.1	1.7	