



# 10月予定献立表



日	曜	調	予 定 献 立		予 定 材 料		お や つ			
			主 菜	副 菜	主 菜	副 菜				
1	土		きのこの和風パスタ・ブロッコリー・トマト・レーズンロール・牛乳		鶏肉・玉葱・人参・しめじ・エリンギ・えのき・大葉・パスタ		ブロッコリー・トマト・レーズンロール・牛乳		ミニドーナツ	ヤクルト
3	月	汁	ちゃんぽん	にんじんしりしり カリカリいりこ	豚肉・玉葱・人参・キャブツ・もやし・えび・木耳・ビーマン・麵		人参・ツナ缶・いりこ		フレンチトースト	牛乳
4	火	焼	季節の野菜グラタン	フレンチサラダ	スープ	鶏肉・玉葱・人参・里芋・しめじ・ブロッコリー・チーズ・コーン	キャベツ・人参・胡瓜・ロースハム	パレイ・ベーコン	クッキー	牛乳
5	水	煮	肉じゃが	うま塩ひじき	味噌汁	牛肉・玉葱・人参・パレイ・えのき・グリルベイス	ひじき・人参・大豆・油揚げ・インゲン	もずく	フルーツヨーグルト	牛乳
6	木	炒	えびのマーボー豆腐	白菜とコーンのごまサラダ	スープ	豚ミンチ・玉葱・人参・しめじ・白菜・えび・豆腐・小葱	白菜・人参・きゅうり・コーン	卵・えのき	おふラスク	牛乳
7	金	揚	魚のタルタルソース添え	パリパリサラダ	すまし汁	赤魚・卵	キャベツ・人参・きゅうり・ツナ缶	若布・筍	いきなり団子	牛乳
8	土		焼きうどん・ウインナー・半月卵・ロールパン・牛乳		豚肉・玉葱・人参・キャブツ・もやし・かぼ・ビーマン・麵		ウインナー・卵・ロールパン・牛乳		バアムクーヘン	ヤクルト
11	火	焼	鮭のにんじんマヨ焼き	白菜とりんごのヨーグルトサラダ	味噌汁	鮭・人参	白菜・人参・胡瓜・林檎	豆腐・えのき	ロールサンド	牛乳
12	水	煮	野菜の五目煮	きつねあえ きのこの混ぜ込みごはん	すまし汁	鶏肉・玉葱・人参・里芋・蓮根・牛蒡・大豆・厚揚げ・インゲン	小松菜・人参・もやし・油揚げ 椎茸・しめじ・人参	大根・白菜	やせうま	牛乳
13	木	炒	豚肉ときのこの炒めもの	和風スパゲティ	味噌汁	豚肉・玉葱・人参・しめじ・椎茸・えのき・エリンギ・ビーマン	パスタ・人参・胡瓜・ロースハム	里芋・油揚げ	ココアプリン	牛乳
14	金	揚	さつまいもコロケ	カラフルサラダ	スープ	牛ミンチ・玉葱・人参・さつまいも・MIXベジタブル	ブロッコリー・パプリカ・人参・コーン	春雨・エリンギ	クリームチーズとパインの パーケーキ	牛乳
15	土		ビーフン炒め・スマイルポテト・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		豚肉・玉葱・人参・キャブツ・もやし・木耳・えび・コーン・ビーマン		パレイ・ブロッコリー・レーズンロール・牛乳		ムーンライト	ヤクルト
17	月	汁	秋野菜カレー	キャベツとりんごのサラダ		牛ミンチ・人参・蓮根・牛蒡・茄子・大豆・さつまいも・ビーマン	キャベツ・人参・林檎・きゅうり		ラスク	牛乳
18	火	焼	スパニッシュオムレツ	ほうれん草のソテー	味噌汁	ベーコン・玉葱・人参・パプリカ・パレイ・しめじ・ひじき・卵	ほうれん草・人参・コーン	白菜・えのき	マフィン	牛乳
19	水	煮	魚の煮付け	切干大根の煮付け・納豆	すまし汁	赤魚	切干大根・人参・大豆・油揚げ・インゲン・納豆	あおさ	コーンフレーク	牛乳
20	木	炒	酢鶏	春雨のナムル	スープ	鶏肉・玉葱・人参・筍・木耳・しめじ・ピーマン・パプリカ	春雨・人参・きゅうり・かぼ	卵・ニラ	もちもちチーズ	牛乳
21	金	揚	れんこんはさみ揚げ	コールスロー	味噌汁	豚ミンチ・玉葱・人参・蓮根	キャベツ・人参・きゅうり	豆腐・若布	ヨーグルト	牛乳
22	土		運 動 会							
24	月	丼	ビビンバ丼	レタスサラダ	スープ	牛肉・人参・ほうれん草・もやし・卵	レタス・人参・きゅうり・しらす・カニカマ	小松菜・大根	ピザトースト	牛乳
25	火	焼	さばのパン粉焼き	コーンバター インゲンのごま和え	味噌汁	鯖	コーン・インゲン	薩摩芋・油揚げ	やさいチップス	牛乳
26	水	煮	ニラたまレバー	ポテトサラダ	すまし汁	鶏レバー・玉葱・人参・もやし・ニラ・卵	パレイ・人参・きゅうり・ロースハム	白菜・えのき	パウンドケーキ	牛乳
27	木	炒	牛肉とれんこんのトマト炒め	さつまいもごまがらめ	味噌汁	牛肉・玉葱・人参・蓮根・糸蒟蒻・椎茸・ピーマン	さつまいも・しらす	豆腐・若布	鮭と小松菜のおにぎり	牛乳
28	金	揚	タンドリーチキン	ブロッコリーのサラダ	コーンスープ	鶏肉・ヨーグルト	ブロッコリー・人参・コーン・パプリカ	クルトン	スティックチーズパン	牛乳
29	土		焼きそば・卵炒め・じゃがバター・ロールパン・牛乳		豚肉・玉葱・人参・キャブツ・もやし・ちくわ・ビーマン・麵		卵・パレイ・ロールパン・牛乳		プチケーキ	ヤクルト
31	月	🍷	🍷 ハロウィンMENU 🍷						ハロウィンクッキー	カルピス

● 果物・季節の果物が毎日つきます ● トマト・副菜につくことがあります

## うま塩給食の日

10月5日「うま塩ひじき」

県では、健康寿命日本一の実現を目指し、「減塩マイナス3g」を目標の一つに掲げ、「旨み」を「上手く」使った「美味しい」減塩食の普及を目指す「うま塩プロジェクト」を推進しています。外食・中食の利用が日常化されている昨今、食習慣の改善は個人の努力だけではなかなか容易ではありません。また、生涯にわたる健康づくりの基盤として、幼少期からの食習慣が重要であることから、保育園でも「うま塩給食の日」を取り入れることにしました。

醤油 1/2 量 → ケチャップに置き換える

通常メニューと比較(一人前)

	通常(醤油味付け)	ケチャップ1/2量に置換	比較
塩分含有量	1.61g	1.00g	38%減塩



### ～大分県の食塩摂取の現状～

