

献立表

日 ノ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 金	いわしの甘辛揚げ井 レーズンサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 果物(りんご)	米、砂糖、油、片栗粉、なたね油、はちみつ	牛乳、いわし、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、はくさい、バナナ、だいこん、もも缶、みかん缶、パイナップル、きゅうり、にんじん、干しぶどう	しょうゆ、みりん、穀物酢、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 15.8 g カルシウム 291 mg
02 30 土	野菜うどん さつま芋のさっぱりサラダ ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)	はくさい、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、きゅうり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、穀物酢、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 468 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 9.1 g カルシウム 281 mg
04 18 月	ご飯 果物(梨) 豚肉と玉ねぎの炒め物 3色野菜の和え物 味噌汁(豆腐・茄子)	米、ホットケーキ粉、春巻きの皮、油、はちみつ、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ベーコン(卵・乳不使用)、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、白ごま	なし、たまねぎ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、なす、りんご、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 ペーコンチーズロール	エネルギー 658 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 25.8 g カルシウム 242 mg
05 19 火	チャーシューメン さつま揚げと大根煮 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、天かす、砂糖、ごま油	牛乳、焼き豚、さつま揚げ	バナナ、だいこん、キャベツ、もやし、にんじん、にんにく、しょうが、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、みりん、本みりん、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 9.8 g カルシウム 177 mg
06 20 水	食パン 果物(パイナップル) チキンとかぼちゃのグラタン スティック野菜 キャベツスープ	食パン、小麦粉、焼ふ、砂糖、パン粉	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、ピザ用チーズ、バター	パイナップル、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、ホールコーン缶	コンソメ、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 お麩のラスク(みたらし)	エネルギー 458 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 242 mg
07 21 木	炊き込みご飯 ヨーグルト さばのねぎ味噌焼き 切り干し大根の煮付け すまし汁(焼き麩・かまぼこ)	米、ツイストドックパン、なたね油、焼ふ、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さば、かまぼこ、油揚げ、若鶏肉もも(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、ごぼう、万能ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 ココア揚げパン	エネルギー 650 kcal たんぱく質 31.2 g 脂 質 19.7 g カルシウム 312 mg
08 22 金	ドライカレー 野菜サラダ 味噌汁(大根・わかめ) 果物(オレンジ)	米、砂糖、油、なたね油、小麦粉、はちみつ	牛乳、豚ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、粉チーズ	ぶどう濃縮果汁、オレンジ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、だいこん、赤ピーマン、ピーマン、ズッキーニ、きゅうり、トマトピューレ、生わかめ、かんでん、にんにく、しょうが	かつおだし汁、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、カレー粉、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 516 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 202 mg
09 23 土	醬油ラーメン たまご焼き(ハム) ヨーグルト	生中華めん、米、砂糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、豚肉(肩ロース)小間小間、ハム(卵・乳不使用)、バター	キャベツ、ホールコーン缶、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、コンソメ	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 バターコーンおにぎり	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 268 mg
11 25 月	ご飯 果物(梨) チンジャオロース たたききゅうり 中華風コーンスープ	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、卵	なし、きゅうり、クリームコーン缶、ピーマン、にんじん、たけのこ、万能ねぎ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、みりん、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 いちごのムース	エネルギー 493 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 166 mg
12 26 火	ご飯 果物(柿) 鮭のきのこホイル焼き 花野菜のおかか和え 味噌汁(小松菜・ねぎ)	米、さつまいも	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお粉	かき、ブロッコリー、カリフラワー、こまつな、ねぎ、しめじ、しいたけ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 焼きいも	エネルギー 466 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 9.5 g カルシウム 196 mg
13 27 水	とん汁うどん 豆サラダ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、さといも、マヨネーズ、なたね油、砂糖、はちみつ、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、ひよこまめ(ゆで)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	バナナ、にんじん、キャベツ、だいこん、ホールコーン缶、ねぎ、ごぼう、ひじき	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、みりん、穀物酢、しょうゆ	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ひじきおにぎり	エネルギー 521 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 16.7 g カルシウム 187 mg
14 木	ご飯 グレープフルーツ 鶏のごま照り焼き 納豆あえ 味噌汁(もやし・ちくわ)	米、ポップコーン、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	グレープフルーツ、もやし、なす、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、カレー粉	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 ポップコーン(カレー)	エネルギー 495 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.5 g カルシウム 160 mg
15 金	カツ丼 レーズンサラダ 味噌汁(大根・油揚げ) 果物(りんご)	米、砂糖、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(肩ロース)、卵、ヨーグルト(無糖)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	りんご、はくさい、バナナ、だいこん、もも缶、みかん缶、パイナップル、きゅうり、にんじん、干しぶどう	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、穀物酢、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.5 g カルシウム 264 mg
28 木	チーズバーガー フライドポテト ピクルス トマト	パンズパン、じゃがいも、ポップコーン、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、ピザ用チーズ、ハム(卵・乳不使用)	たまねぎ、トマト、きゅうり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、コンソメ、食塩、カレー粉	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 ポップコーン(カレー)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 26.1 g カルシウム 380 mg
29 金	ご飯 グレープフルーツ 鶏のごま照り焼き 納豆あえ 味噌汁(もやし・ちくわ)	米、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、ちくわ、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	グレープフルーツ、バナナ、もやし、なす、にんじん、きゅうり、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ハッピーハロウィンミニパウンドケーキ	エネルギー 605 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 196 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 さけ さば きのこ さつまいも りんご かき

15日運動会応援メニュー ・ 28日アメリカ大陸メニュー ・ 29日ハロウィンおやつメニュー

朝夕と肌寒く、木々の色が変わり始め秋らしさを感じられる季節になりました。
この時期が旬の美味しい食べ物がたくさん出回り始めてきました。
旬の食材を味わって味覚の秋をたのしみましょう。

