

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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 15 木	ご飯 果物(梨) 肉じゃが 青菜となめ草の和え物 味噌汁(豆腐・にら)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、クリームチーズ、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	なし、こまつな、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、にら、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 パリパリパンペンキ 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 19.4 g カルシウム 293 mg
02 16 金	五目焼き豚チャーハン トマトのサラダ わかめスープ ヨーグルト	米、砂糖、油、なたね油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、焼き豚、かまぼこ	トマト、たまねぎ、みかん缶、ぶどう、パイン缶、にんじん、万能ねぎ、ねぎ、生わかめ	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、穀物酢、食塩、しょうゆ	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 461 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 14.0 g カルシウム 297 mg
03 17 土	あんかけラーメン ブロッコリー炒め ヨーグルト	ゆで中華めん、米、油、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ベーコン(卵・乳不使用)	ブロッコリー、もやし、はくさい、にんじん、にら、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、オイスターソース、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 青菜おにぎり	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.8 g カルシウム 303 mg
05 月 29 木	ご飯 グレープフルーツ さばの塩焼き 卵の花の炒り煮 味噌汁(蓮根・ねぎ)	米、さつまいも、砂糖、水あめ、なたね油	牛乳、さば、おから、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、黒ごま	グレープフルーツ、にんじん、れんこん、ほうれんそう、万能ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、穀物酢	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 大学芋	エネルギー 536 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 289 mg
06 火	食パン 果物(パイナップル) 鶏肉のマーメレード焼き パリパリサラダ ころころスープ	食パン、米、春巻き皮、砂糖、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ベーコン(卵・乳不使用)、チーズ、バター、白ごま、粉チーズ	パイナップル、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、かぶ、マーメレード、ホールコーン缶、にんにく、しょうが、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 焼きカレーチーズおにぎり	エネルギー 524 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.8 g カルシウム 220 mg
07 21 水	味噌ラーメン さきいかのかみかみサラダ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、健康食パン、マヨネーズ、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、さきいか、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干	バナナ、だいこん、もやし、きゅうり、ホールコーン缶、ねぎ、にんじん、にら、にんにく、しょうが、あおのり	しょうゆ、鳥がらだし、穀物酢、本みりん、食塩、白こしょう	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 522 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.0 g カルシウム 220 mg
08 22 木	ハヤシライス フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト(白桃)	米、油、なたね油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、カルピス、ハム(卵・乳不使用)、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、きゅうり、マッシュルーム、かんでん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、穀物酢、食塩	午前牛乳 パリパリパンペンキ 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 477 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.8 g カルシウム 300 mg
09 金	栗ご飯 果物(柿) かいいいの西京焼き ひじきとさつま揚げの煮物 すまし汁(焼き麩)	米、白玉粉、焼ぶ、砂糖、なたね油、油	牛乳、かいいい、さつま揚げ、ゆでくり、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま	かき、にんじん、えのきたけ、いんげん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ポンドケーキ	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 301 mg
10 24 土	親子うどん じゃがバター ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、米、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、鶏もも肉(皮付き)、バター	ほうれんそう、たまねぎ、味付けのり、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 塩おにぎり(のり付き)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.3 g カルシウム 284 mg
12 26 月	ご飯 果物(りんご) 治部煮 おかひじきのおかか和え 味噌汁(なめこ・ねぎ)	米、砂糖、ポップコーン、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、かつお粉	りんご、おかひじき、なめこ、ねぎ、キャベツ、にんじん、生わかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 ポップコーン(シュガーバター)	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 18.1 g カルシウム 219 mg
13 27 火	バターロール 果物(オレンジ) 鮭のムニエル エビとブロッコリーのサラダ カレースープ	バターロール、米、小麦粉、ごま油	牛乳、さけ、えび、ウイナー、バター、かつお粉	オレンジ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、塩こんぶ、レモン果汁、にんにく	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 485 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 16.2 g カルシウム 210 mg
14 28 水	ミートソーススパゲティ 白菜のコールスローサラダ きのこのスープ 果物(バナナ)	食パン、スパゲティ、小麦粉、マヨネーズ、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、ハム(卵・乳不使用)、バター、こしあん(生)	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、しめじ、しいたけ、きゅうり、えのきたけ、にんにく、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、コンソメ、食塩、鳥がらだし	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 あんバターサンド	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.2 g カルシウム 204 mg
20 火	食パン 果物(パイナップル) 鶏肉のマーメレード焼き パリパリサラダ ころころスープ	食パン、米、もち米、砂糖、春巻き皮、なたね油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きな粉、白ごま	パイナップル、キャベツ、にんじん、きゅうり、かぶ、マーメレード、ホールコーン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 お彼岸・きな粉おはぎ	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 15.5 g カルシウム 195 mg
30 金	マーボーなす丼 3色ナムル たまごスープ ヨーグルト	米、干しとうめん、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白ごま	もやし、ほうれんそう、なす、ねぎ、にんじん、トマト、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、カットわかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、穀物酢、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 そうめん	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.5 g カルシウム 326 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
 ※旬の食材 さけ しらす さつま芋 しいたけ なす 柿 梨 栗
 6日福岡県焼きカレーチーズおにぎり ・ 9日十五夜メニュー ・ 20日お彼岸おやつ

秋になると食欲が増す理由の一つは、気温が落ち着き暑さで低下していた食欲が回復するといわれています。また、気温が低くなることで体が体温を維持しようとして基礎体温があがり、その分のエネルギーを蓄えるためだといわれています。たくさん食べて、たくさん運動をして、たくさん睡眠をとり健康な日々を過ごしましょう。

