

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 土	醤油ラーメン たまごチンゲン菜の中華炒め ヨーグルト	ゆで中華めん、米、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、焼き豚、かつお粉	キャベツ、チンゲンサイ、もやし、にんじん、黒きくらげ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 おかかマヨおにぎり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 13.7 g カルシウム 310 mg
03 17 月	ご飯 果物(オレンジ) 豚肉のしょうが焼き 小松菜の納豆あえ 味噌汁(玉ねぎ・にら)	米、ホットケーキ粉、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、卵、かつお粉	たまねぎ、オレンジ、もやし、こまつな、にんじん、干しかき、かき、にら、干しぶどう、しょうが	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 干し柿のパウンドケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 20.0 g カルシウム 232 mg
04 18 火	食パン 果物(梨) チキンのトマトグラタン スティック野菜 ブロッコリースープ	食パン、米、小麦粉、パン粉、なたね油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、ピザ用チーズ、生クリーム、ハム(卵・乳不使用)、バター、ベーコン(卵・乳不使用)、粉チーズ、白ごま	なし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ブロッコリー、だいこん、ほうれんそう、トマトピューレ、カットマト缶詰、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 502 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 19.6 g カルシウム 333 mg
05 19 水	きのこうどん ゆずみそふろふき大根 果物(バナナ)	ゆでうどん、バターロール、小麦粉、砂糖、グラニュー糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	バナナ、だいこん、ほうれんそう、しめじ、ねぎ、にんじん、なめこ、しいたけ、えのきたけ、ゆず果皮	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 なんちゃってメロンパン	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.4 g カルシウム 217 mg
06 20 木	ご飯 果物(柿) 鶏肉のパン粉焼き きゅうりとツナの塩昆布和え 味噌汁(小松菜・ちくわ)	米、砂糖、黒みつ、パン粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、生クリーム、ツナ油漬缶、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉、粉チーズ	はくさい、かき、こまつな、きゅうり、にんじん、塩こんぶ、かんてん、パセリ、にんにく	かつお・昆布だし汁、食塩	午前牛乳 バリバリパンペン 牛乳 豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 531 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 19.9 g カルシウム 229 mg
07 21 金	いわしのかば焼き井 キャベツの昆布茶和え 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) ヨーグルト(いちご)	米、さつまいも、焼ふ、砂糖、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、いわし、米みそ(淡色辛みそ)、バター、白ごま	キャベツ、にんじん、たまねぎ、焼きしょうが、あおのり	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、ウスターソース、みりん	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 お麩ラスク(ソース)	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 12.0 g カルシウム 334 mg
08 29 土	けんちんうどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、米、砂糖、天かす	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ	かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 たぬきおにぎり	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 10.7 g カルシウム 304 mg
11 25 火	パンズパン 果物(りんご) かじきのムニエルプロバンス風 チーズとわかめのサラダ コーンスープ	パンズパン、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、かじき、チーズ、しらす干し、バター	りんご、たまねぎ、クリームコーン缶、カットマト缶詰、にんじん、きゅうり、生わかめ、パセリ、にんにく、あおのり	コンソメ、穀物酢、しょうゆ、ケチャップ、食塩、鳥がらだし	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 フライドポテト	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 21.8 g カルシウム 357 mg
12 26 水	ソース焼きそば 蓮根のきんぴら 海藻スープ 果物(バナナ)	焼きそばめん、米、もち米、油、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、焼き豚、だいたい水煮缶詰、白ごま、海藻ミックス、かつお粉	バナナ、れんこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ピーマン、もずく、ねぎ、こんぶ(だし用)、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中濃ソース、ウスターソース、みりん、オイスターソース、ケチャップ	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 中華おこわおにぎり	エネルギー 474 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 12.5 g カルシウム 200 mg
13 27 木	ご飯 ヨーグルト 鮭ときのこのホイル焼き 切り干し大根の煮付け 味噌汁(茄子・白菜)	米、食パン、砂糖、コーンスターチ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	はくさい、なす、たまねぎ、切り干しだいこん、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、いんげん、赤ピーマン、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 バリバリパンペン 牛乳 ココアサンド	エネルギー 543 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 308 mg
14 28 金	チキンカレー 菜果サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ぶどう濃縮果汁、キャベツ、にんじん、みかん缶、たまねぎ、だいこん、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、かんてん(粉)、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、食塩、穀物酢、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 528 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 17.7 g カルシウム 230 mg
24 月	ご飯 グレープフルーツ チンジャオロース 花野菜のおかか和え 中華風コーンスープ	米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、卵、ホイップクリーム、かつお粉	りんご、グレープフルーツ、ブロッコリー、クリームコーン缶、カリフラワー、赤ピーマン、ピーマン、たけのこ(ゆで)、しいたけ、豆ねぎ、レモン果	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、中華だしの素、みりん、オイスターソース、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 アップルコンポート	エネルギー 475 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.2 g カルシウム 191 mg
31 月	エビピラフ 果物(みかん) ハンバーグ カポナータ レタススープ	米、小麦粉、砂糖、パン粉、なたね油、オリーブ油、粉糖	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、えび、無塩バター、卵、ホイップクリーム、ハム(卵・乳不使用)、バター	みかん、たまねぎ、かぼちゃ、レタス、なす、ズッキーニ、カットマト缶詰、黄ピーマン、にんにく、パセリ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、穀物酢、食塩、中濃ソース、ナツメグ、こしょう	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 ハッピーハロウィン☆ パンペンカップケーキ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 23.4 g カルシウム 236 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 蓮根 小松菜 じゃが芋 さつま芋 りんご みかん 柿 梨

31日ハロウィンメニュー

りんごに含まれるクエン酸はエネルギー代謝を促進する作用があり、疲労回復に効果的です。さんまにはカルシウムの吸収率を高めるビタミンDや貧血予防に効果的な鉄、ビタミンB12が含まれています。旬の食材を味わって味覚の秋をたのしみましょう！

