

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 たまごと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、しよ 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 524 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 14.7 g カルシウム 292 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 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 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 577 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 20.9 g カルシウム 205 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、鶏胸肉もも(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、トマトビュ 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 581 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.7 g カルシウム 335 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 ス)小間小間、卵、 油揚げ、米みそ (淡色辛みそ)、パ 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 547 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.2 g カルシウム 195 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 596 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 22.5 g カルシウム 218 mg
07 21 金	いわしのかば焼き丼 キャベツの昆布茶和え 味噌汁(さつまい・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 517 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 10.8 g カルシウム 307 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 502 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 11.0 g カルシウム 284 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、パ 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 609 kcal たんぱく質 27.6 g 脂 質 25.5 g カルシウム 385 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 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 537 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 175 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	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 608 kcal たんぱく質 30.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 315 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、トマトビュ 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 581 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 18.0 g カルシウム 204 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 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、レモン黒	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 521 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.6 g カルシウム 158 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 696 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 25.2 g カルシウム 213 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 さつまい 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！

