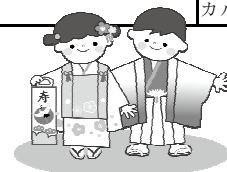


# 献立表

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 29 火	豆乳タンタンメン チャーシュー入りパンサンスー 果物(バナナ)	ゆで中華めん、 ポップコーン、ねり ごま、油、砂糖、ご ま油	牛乳、豆乳、焼き 豚、豚肉(肩ロ ース)小間小間、豚ひ き肉、赤みそ	バナナ、にんじん、 チンゲンサイ、たま ねぎ、きゅうり、ね ぎ、赤ピーマン、に んにく、しょうが、あ おのり	かつお・昆布だし 汁、穀物酢、しよ うゆ、中華だし の素、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ポップコーン(のり塩)	エネルギー 407 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 16.2 g カルシウム 177 mg
02 16 水	ご飯 白身魚のカレー焼き おくらの納豆あえ 味噌汁(白菜・さつま揚げ)	米、ツイストドック パン、グラニュー糖、 油、砂糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、かれい、挽 きわり納豆、さつま 揚げ、米みそ(淡 色辛みそ)、かつ お粉	もやし、オクラ、はく さい、にんにく、しよ うが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、カ レー粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 シュガーツイスト	エネルギー 466 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 9.4 g カルシウム 253 mg
04 18 金	ミートドリア スティック野菜 ほうれん草とハムのスープ 果物(オレンジ)	米、砂糖、小麦粉、 なたね油	牛乳、豚ひき肉、 ハム(卵・乳不使 用)、粉チーズ、パ ター	りんご濃縮果汁、 たまねぎ、オレン ジ、ほうれんそう、 だいこん、きゅうり、 トマトピューレ、に んじん、パセリ、レ	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、しよ うゆ、鳥がらだし、 食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 407 kcal たんぱく質 13.2 g 脂 質 11.3 g カルシウム 158 mg
05 19 土	野菜ラーメン じゃがウインナー ヨーグルト	ゆで中華めん、 米、じゃがいも、 油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(肩 ロース)小間小間、 ウインナー、白ごま	もやし、キャベツ、 にんじん、チンゲン サイ、ねぎ、にんに く	煮干だし汁、しよ うゆ、鳥がらだ し、コンソメ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 432 kcal たんぱく質 15.9 g 脂 質 13.5 g カルシウム 226 mg
07 21 月	ご飯 豚肉のすき焼き風煮物 トマト 味噌汁(茄子・油揚げ)	米、さつまいも、し らたき、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、焼き 豆腐、油揚げ、米 みそ(淡色辛みそ)	みかん、はくさい、 トマト、なす、たま ねぎ、ねぎ、えのき たけ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん	牛乳 ハイハイ 牛乳 焼きいも	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 14.7 g カルシウム 274 mg
08 22 火	バターロール 照り焼きチキン ポテトサラダ 冬野菜のクラムチャウダー	じゃがいも、バター ロール、小麦粉、 油、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、ベーコン (卵・乳不使用)、 あさり水煮缶、パ ター、粉チーズ	かき、にんじん、た まねぎ、かぶ、セロ リー、きゅうり、に んにく	穀物酢、しよ うゆ、みりん、食 塩、コンソメ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 じゃが芋もち	エネルギー 423 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 17.3 g カルシウム 178 mg
09 30 水	ご飯 鮭の塩焼き 温野菜 きのこの味噌汁	米、コッペパン、砂 糖	牛乳、さけ、米みそ (淡色辛みそ)、生 クリーム、きな粉	りんご、ブロッ コリー、カリフラワ ー、にんじん、なめ こ、しいたけ、えのき たけ	かつお・昆布だし 汁、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 きな粉クリームサンド	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 8.9 g カルシウム 137 mg
10 24 木	豚肉のおろしうどん さつま芋の磯焼き 果物(バナナ)	ゆでうどん、さつま いも、米、小麦粉、 砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、かつ お節(削り節)、い かげそ	バナナ、だいこん、 みずな、にんじん、 キャベツ、ねぎ、あ おのり、しめじ、九 条ネギ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、中濃ソース	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 たこ焼き風おにぎり	エネルギー 383 kcal たんぱく質 10.8 g 脂 質 7.9 g カルシウム 126 mg
11 25 金	ドライカレー フレンチサラダ 味噌汁(大根・わかめ) ヨーグルト(りんご)	米、砂糖、油、小麦 粉、なたね油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(肩 ロース)小間小間、 豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、粉 チーズ	キャベツ、たまねぎ、 オレンジ濃縮果汁、に んじん、だいこん、き ゅうり、ピーマン、か き、生わかめ、かんて ん(粉)、にんにく、しよ うが	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、カレー粉、食 塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 二色ゼリー	エネルギー 450 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 12.4 g カルシウム 233 mg
12 26 土	ちゃんぽんうどん ブロッコリーのごま和え ヨーグルト	ゆでうどん、米、砂 糖、油、ごま油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(肩 ロース)小間小間、 鶏ひき肉、白ごま	ブロッコリー、キャ ベツ、もやし、ね ぎ、にんじん、に ら、たけのこ(ゆ で)、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	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー 440 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 313 mg
14 28 月	ご飯 海老入り厚焼き玉子 ひじきの煮物 とん汁	米、さといも、砂 糖、なたね油	牛乳、卵、えび、豚 肉(ばら)、米みそ (淡色辛みそ)、油 揚げ、かつお節	グレープフルーツ、に んじん、もも缶、み かん缶、パイナップ ル、たまねぎ、だい こん、いんげん、 ねぎ、ひじき、あ おのり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、本 みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 421 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 198 mg
15 火	お祝い・栗赤飯 ぶりの柚庵焼き 高野豆腐の含め煮 すまし汁(花魁・三つ葉)	米、もち米、砂糖、 粉糖、小麦粉、花 ふ	牛乳、ぶり、卵、ゆ でくり、ホイップク リーム、高野豆腐、 さきげ、黒ごま	みかん、にんじん、 たけのこ(ゆで)、し いたけ、きぬさや、 糸みつば、いちご ジャム、いちご、ゆ ず	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、食塩、バニラ ビーンズ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ミルクフィユ	エネルギー 556 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 19.9 g カルシウム 184 mg
17 木	塩バターコーンラーメン さつま芋の甘辛焼き 果物(バナナ)	ゆで中華めん、さ つまいも、米、油、 片栗粉、小麦粉、 砂糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、パ ター、白ごま	バナナ、ほうれんそ う、キャベツ、にん じん、ホールコー ン缶、ねぎ	かつおだし汁、 鳥がらだし、み りん、しょうゆ、食 塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 究極の塩むすび	エネルギー 443 kcal たんぱく質 12.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 145 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 かぶ 大根 白菜 カリフラワー 柿 りんご みかん  
 15日 七五三お祝いメニュー・17日 おやつ 新潟県おにぎり



秋も深まり、冬がすぐそこまで来ているを感じる陽気になってきました。  
 秋から冬に美味しくなる根菜類は食べると血行がよくなり代謝をアップさせてくれるので身体を温める為に効果的です。  
 寒い日には温かい食事で身体を温め、元気に過ごしましょう！