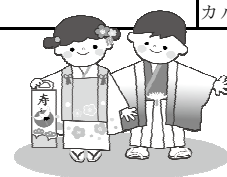


献立表

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、しょう ゆ、中華だし の素、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 ポップコーン(のり塩)	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.1 g カルシウム 231 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)、かえり、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 ょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、カ レー粉	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 あげパン(シュガー)	エネルギー 533 kcal たんぱく質 27.3 g 脂 質 12.7 g カルシウム 334 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、バ ター	りんご濃縮果汁、たま ねぎ、オレンジ、ほう れん草、だいこん、き ゅうり、トマトピューレ、に んじん、パセリ、レモン 果汁、にんにく、かん てん(粉)	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 ウスターソース、 コンソメ、しょう ゆ、鳥がらだし、 食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 469 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 14.6 g カルシウム 220 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 ょうゆ、鳥がらだ し、コンソメ	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 444 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 12.5 g カルシウム 307 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、にんじん	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん	牛乳 野菜スティック 牛乳 焼きいも	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 15.5 g カルシウム 285 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	バターロール、じゃ がいも、マヨネー ズ、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	れんこん、かき、に んじん、たまねぎ、 かぶ、セロリー、 きゅうり、にんにく	しょうゆ、みりん、 食塩、コンソメ	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 れんこんもち	エネルギー 449 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 20.3 g カルシウム 233 mg
09 30 水	ご飯 鮭のフライ(タルタルソース) 温野菜 きのこの味噌汁	米、コッペパン、砂 糖、マヨネーズ、 油、パン粉、小麦 粉	牛乳、さけ、卵、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、 たまねぎ、しいた け、えのきたけ	かつお・昆布だし 汁、穀物酢、食 塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 きな粉クリームサンド	エネルギー 532 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 205 mg
10 24 木	豚肉のおろしうどん ちくわ磯辺揚げ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、小 麦粉、油、天かす、 砂糖	牛乳、ちくわ、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 バリバリパンキン 牛乳 たご焼き風おにぎり	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 175 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、赤ピーマン、ピー マン、かき、生わか め、かんてん(粉)、に んにく、しょうが	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 ごまスティック 牛乳 二色ゼリー	エネルギー 513 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.9 g カルシウム 319 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 マリービスケット 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー 483 kcal たんぱく質 21.4 g 脂 質 16.0 g カルシウム 387 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、しらたき、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	グレイプフルーツ、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、ね ぎ、ごぼう、いんげん、 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 野菜スティック 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 265 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	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 ミルフィーユ	エネルギー 612 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 21.9 g カルシウム 239 mg
17 木	塩バターコーンラーメン ごぼうの甘辛揚げ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、 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、ごぼう、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 バリバリパンキン 牛乳 究極の塩むすび	エネルギー 476 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 13.6 g カルシウム 204 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！