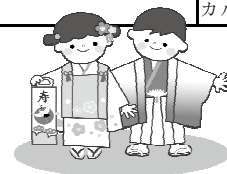


献立表

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 509 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 20.2 g カルシウム 221 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 590 kcal たんぱく質 30.8 g 脂 質 12.5 g カルシウム 316 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 509 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 14.1 g カルシウム 198 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 540 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 282 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 野菜スティック 牛乳 焼きいも	エネルギー 582 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.4 g カルシウム 343 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 550 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 24.6 g カルシウム 230 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 602 kcal たんぱく質 27.5 g 脂 質 16.6 g カルシウム 180 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 たこ焼き風おにぎり	エネルギー 512 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 149 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 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 562 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.5 g カルシウム 291 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 551 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 17.8 g カルシウム 392 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、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 524 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 16.7 g カルシウム 249 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 塩ぼんせんべい 牛乳 ミルフィーユ	エネルギー 695 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 24.9 g カルシウム 230 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、バ 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 526 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 14.5 g カルシウム 186 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！