

# 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 水	コッペパン ヨーグルト 鶏肉のコーンクリーム焼き ころころサラダ オニオンスープ	コッペパン、砂糖、油、マヨネーズ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、ハム(卵・乳不使用)、粉チーズ	たまねぎ、バナナ、トマト、だいこん、もも缶、みかん缶、パン缶、にんじん、きゅうり、クリームコーン缶、パセリ	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 463 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 17.4 g カルシウム 321 mg
02 16 木	あんかけラーメン 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ベーコン(卵・乳不使用)、かまぼこ	バナナ、とうがん、はくさい、チンゲンサイ、にんじん、ヤングコーン、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、コンソメ、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 おにぎり総選挙	エネルギー 438 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 12.9 g カルシウム 204 mg
04 18 土	豚バラと白菜のうどん かぼちゃの煮物 ヨーグルト	ゆでうどん、米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ばら)	かぼちゃ、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、塩こんぶ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 13.1 g カルシウム 286 mg
06 20 月	ご飯 チンジャオロース たたききゅうり 中華風コンソメスープ	米、小麦粉、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、卵、無塩バター、白ごま	りんご、きゅうり、クリームコーン缶、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ(水煮缶)、干しいたけ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、しょうゆ、オイスターソース、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 ココアケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 213 mg
07 21 火	ご飯 炒り煮 小松菜の納豆あえ 味噌汁(わかめ・ねぎ)	米、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお粉	みかん、にんじん、だいこん、もやし、ごまつな、れんこん、ねぎ、しいたけ、生わかめ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 おでん	エネルギー 455 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 226 mg
08 22 水	パンズパン かわいいムニエルプロバンス風 ブロッコリーとツナのサラダ クラムチャウダー	パンズパン、小麦粉、油、片栗粉、マヨネーズ、なたね油、天かす、砂糖	牛乳、かたい、ツナ油漬缶、豚ひき肉、ハム(卵・乳不使用)、バター、かつお節(削り節)	かき、ブロッコリー、にんじん、カットマト缶詰、たまねぎ、はくさい、れんこん、マッシュルーム、ホールコーン缶、キャベツ、パセリ、にんにく、あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、コンソメ、穀物酢、ウスターソース、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 お好み焼き	エネルギー 525 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 20.4 g カルシウム 274 mg
09 30 木	カレーうどん ちくわ磯辺揚げ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、もち米、油、小麦粉、砂糖	牛乳、ちくわ、豚肉(肩ロース)小間小間、焼き豚、油揚げ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しめじ、ねぎ、たけのこ(ゆで)、こんぶ(だし用)、干しいたけ、あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 中華おこわおにぎり	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.4 g カルシウム 189 mg
10 24 金	ハヤシライス サウザンドレッシングのサラダ かぶのスープ ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、マヨネーズ、油、オリーブ油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、バター、米みそ(赤色辛みそ)、海藻ミックス、米みそ	りんご濃縮果汁、キャベツ、にんじん、たまねぎ、かぶ、トマトピューレ、マッシュルーム、しめじ、生わかめ、レモン果汁、かんでん(粉)、にんにく	かつお・昆布だし汁、デミグラスソース、ワイン(赤)、ケチャップ、コンソメ、中濃ソース、ウス	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 りんごゼリー	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 15.7 g カルシウム 305 mg
11 25 土	醤油ラーメン ブロッコリーのおかか和え ヨーグルト	ゆで中華めん、米、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ハム(卵・乳不使用)、かつお粉	ブロッコリー、キャベツ、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、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 ハムチャーハンおにぎり	エネルギー 445 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 11.7 g カルシウム 307 mg
13 27 月	きのこご飯 ぶりの柚庵焼き ほうれん草のごま和え 味噌汁(たまご・切り干し大根)	米、さつまいも、砂糖	牛乳、ぶり、卵、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま、かつお節	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、もやし、切り干しだいこん、まいたけ、しめじ、しいたけ、ゆず果汁、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 きなこフィンガービスケット 牛乳 焼き芋	エネルギー 482 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 15.7 g カルシウム 243 mg
14 28 火	ご飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ 味噌汁(キャベツ・なめこ)	コッペパン、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター	パイナップル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、なめこ、りんごジャム、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 季節のフルーツジャムサンド	エネルギー 581 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 18.7 g カルシウム 194 mg
15 水	あじのちらし寿司 かぶのかにかまあんかけ のっぺい汁 果物(みかん)	米、ホットケーキ粉、さといも、砂糖、油、片栗粉、グラニュー糖	牛乳、あじ、若鶏肉もも(皮なし)、卵、かにかまぼこ、油揚げ	みかん、かぶ、にんじん、だいこん、ねぎ、いちごミルクの素、さやえんどう、りんごジャム、刻みのり、干しいたけ、しょうが	かつおだし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 紅白蒸しパン	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.2 g カルシウム 232 mg
17 金	ミートドリア スティック野菜 コンソメスープ 果物(りんご)	米、小麦粉、ポップコーン、油、なたね油、砂糖、オリゴ糖	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、バター	りんご、たまねぎ、だいこん、きゅうり、キャベツ、トマトピューレ、ホールコーン缶、パセリ、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし、食塩、カレー粉	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 ポップコーン(カレー)	エネルギー 463 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 221 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 里芋 さつまいも かぶ 大根 白菜 ブロッコリー 柿 りんご みかん  
 2・16日 おにぎり総選挙 ・ 15日 七五三お祝いメニュー



肌に触れる風も冷たく、少しづつ冬の訪れを感じられるようになりました。  
 秋から冬においしくなる根菜類には身体を温める働きがあります。寒い日には温かい食事でも身体を温めましょう。