

献立表

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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	3時おやつ	
02 月	ご飯 チンジャオロース トマトとおくらのサラダ 中華風コンソープ	米、さつまいも、 メープルシロップ、 片栗粉、油、なた ね油、ごま油、砂 糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、卵	グレープフルーツ、ト マト、クリームコー ン缶、オクラ、赤ピー マン、ピーマン、たけの こ、しいたけ、しょうが	しょうゆ、穀物 酢、みりん、中華 だしの素、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 おさつメープル	エネルギー 432 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.7 g カルシウム 152 mg
03 火	きしめん 鶏肉とじゃが芋の甘辛煮 果物(バナナ)	ゆできしめん、パン ズパン、じゃがい も、パン粉、砂糖、 小麦粉	牛乳、若鶏肉もも (皮なし)、豚ひき 肉、油揚げ、かつ お節、みそ	バナナ、ほうれんそう、 にんじん、ねぎ、たま ねぎ、ホールコー ン缶、カットトマト缶詰、 干しいたけ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、中濃ソース、 ケチャップ、コン ソメ、カレー粉、 食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 焼きカレーパン	エネルギー 435 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 10.2 g カルシウム 171 mg
04 18 水	わかめご飯 肉じゃが スティックきゅうり 味噌汁(キャベツ・えのき)	米、じゃがいも、し らたき、砂糖、小麦 粉、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、米 みそ(淡色辛みそ)、 クリームチーズ	パイナップル、きゅ うり、キャベツ、たま ねぎ、にんじん、さ やえんどう、えのき たけ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、フルーチェ (いちご)	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 いちごのチーズケーキ	エネルギー 401 kcal たんぱく質 14.1 g 脂 質 12.6 g カルシウム 170 mg
05 木	ブティポワン(パン) たらのトマトバジル焼き ほうれん草とコーンのソテー 白菜とハムのスープ	パンズパン、米、 油、オリーブ油、砂 糖	牛乳、たら、鶏ひき 肉、ハム(卵・乳不 使用)、バター、粉 チーズ	バナナ、ほうれんそう、 はくさい、にんじん、ト マトビューレ、たま ねぎ、ホールコー ン缶、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、コン ソメ、みりん、バ ジル粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 444 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 12.1 g カルシウム 210 mg
06 20 金	ハヤシライス 菜果サラダ ブロッコリースープ	米、じゃがいも、砂 糖、小麦粉、コー ンスターチ、なたね 油、油	牛乳、ヨーグルト (無糖)、豚肉(肩 ロース)小間小間、 バター、米みそ(赤 色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、 ブロッコリー、にん じん、もも缶、みかん缶、 トマトビューレ、きゅう り、マッシュルーム、 ホールコーン缶、しめ じ	かつお・昆布だし 汁、デミグラス ソース、ワイン (赤)、中濃ソー ス、ケチャップ、 ウスターソース、	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 桃ソースのヨーグルト	エネルギー 435 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 13.4 g カルシウム 211 mg
07 21 土	とん汁うどん ポテトサラダ ヨーグルト	ゆでうどん、じゃが いも、米、ごま油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(肩 ロース)小間小間、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、ハム (卵・乳不使用)	だいこん、にん じん、ホールコー ン缶、ねぎ、しょうが、 こんぶ(だし用)	かつおだし汁、 みりん、しょうゆ、 コンソメ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.5 g カルシウム 254 mg
09 30 月	ご飯 さばのみそ煮 卵の花の炒り煮 すまし汁(焼き麩)	米、さつまいも、砂 糖、焼ふ	牛乳、さば、絹ごし 豆腐、油揚げ、お から、米みそ(淡色 辛みそ)、バター	バナナ、にんじん、 ほうれんそう、ね ぎ、しょうが、干し いたけ	かつお・昆布だし 汁、みりん、しょ うゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 おさつバター	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 169 mg
10 24 火	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 白菜の塩昆布あえ 味噌汁(小松菜・しいたけ)	米、小麦粉、パン 粉、黒砂糖、油	牛乳、若鶏肉もも (皮なし)、米みそ (淡色辛みそ)、卵	はくさい、オレン ジ、こまつな、にん じん、しいたけ、塩 こんぶ	かつお・昆布だし 汁、中濃ソース、 しょうゆ	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 マーラーカオ風蒸しパン	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.8 g カルシウム 218 mg
11 25 水	焼きそば チーズとわかめのサラダ 味噌汁(玉ねぎ・茄子) 果物(バナナ)	焼きそばめん、食 パン、オリーブ油、 なたね油、ごま油、 砂糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、チ ーズ、米みそ(淡色 辛みそ)、しらす干し	バナナ、にんじん、 キャベツ、もやし、 なす、たまねぎ、 きゅうり、生わか め、あおのり	かつお・昆布だし 汁、かつお粉、 中濃ソース、ウ スターソース、穀物 酢、しょうゆ、食 塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 のり塩トースト	エネルギー 485 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 18.0 g カルシウム 224 mg
12 26 木	キャロットロール(パン) 鮭のきのこクリームソース ブロッコリーとカリフラワーのサラダ 秋野菜のミネストローネ	キャロットパン、米、 さつまいも、なたね 油、油、小麦粉、砂 糖	牛乳、さげ、ハム (卵・乳不使用)、 バター、かつお節	グレープフルーツ、 ブロッコリー、カッ トトマト缶詰、カリフ ラワー、マッシュル ーム、にんじん、たま ねぎ、しめじ、か	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん、穀物酢、コン ソメ、パセリ粉、 食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 454 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.6 g カルシウム 180 mg
13 27 金	五目チャーハン ラーメンサラダ わかめスープ ヨーグルト	米、ゆで中華め ん、マヨネーズ、砂 糖、油、ごま油	ヨーグルト(加糖)、 牛乳、焼き豚、卵、 なると、すりごま	ぶどう濃縮果汁、 ねぎ、キャベツ、に んじん、トマト、きゅ うり、ホールコー ン缶、生わかめ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、鳥 がらだし、み りん、穀物酢、食 塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 419 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 225 mg
14 28 土	あんかけラーメン 青のりポテト ヨーグルト	ゆで中華めん、さ つまいも、米、片栗 粉、ごま油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、 牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間	ブロッコリー、はく さい、にんじん、ヤ ングコーン、ホール コーン缶、にんにく、し ょうが、黒きくらげ、あ おのり	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、ケ チャップ、鳥が らだし、みりん、中 濃ソース、パセリ 粉、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 436 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.0 g カルシウム 237 mg
17 火	栗ご飯 かれないの西京焼き キャベツの香り漬け けんちん汁	米、小麦粉、グラ ニュー糖、さとい も、砂糖、油、ごま 油	牛乳、かれない、ゆ でくり、無塩パ ター、木綿豆腐、 若鶏肉もも(皮な し)、米みそ(淡色 辛みそ)、生クリー	キャベツ、バナナ、 にんじん、だい こん、かぼちゃ、ね ぎ、レモン果汁、こ んぶ(だし用)	かつおだし汁、 しょうゆ、み りん、食塩	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 お月見まんじゅう	エネルギー 456 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 179 mg
19 木	ブティポワン(パン) たらのトマトバジル焼き ほうれん草とコーンのソテー 白菜とハムのスープ	パンズパン、米、砂 糖、オリーブ油	牛乳、たら、ハム (卵・乳不使用)、き な粉、バター、粉 チーズ	バナナ、ほうれんそ う、はくさい、にん じん、トマトビューレ、 ホールコーン缶、 にんにく	かつお・昆布だし 汁、コンソメ、し ょうゆ、食塩、バ ジル粉	午前牛乳 ハイハイ 牛乳 お彼岸・きなこおはぎ	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 10.5 g カルシウム 190 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。

※とらやベーカリーさんお休みのため、5・11・12・19・25・26日は別のパン屋(スタイルブレッドさん)となります。
3日ご当地メニュー 愛知県きしめん、焼きカレーパン・17日お月見メニュー・19日お彼岸おやつ

秋になると食欲が増す理由の一つは、気温が落ち着き暑さで低下していた食欲が回復するためといわれています。
また、気温が低くなることで体が体温を維持しようとして基礎体温があがり、その分のエネルギーを蓄えるため
だといわれています。これから旬をむかえる食材を味わい、味覚の秋をたのしみましょう！

