

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				
02 月	ご飯 チンジャオロース トマトとおくらのサラダ 中華風コンソースープ	米、メープルシロップ、ポップコーン、油、片栗粉、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 きなこフィンガービス 牛乳 ポップコーン(メープル)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	501 kcal 17.2 g 18.3 g 150 mg	
03 火	きしめん 鶏肉と根菜の甘辛揚げ 果物(バナナ)	ゆできしめん、パンズパン、パン粉、油、小麦粉、片栗粉、砂糖	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、豚ひき肉、油揚げ、なると、かつお節、みそ	バナナ、ほうれんそう、にんじん、ねぎ、れんこん、たまねぎ、ごぼう、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 塩ぼんせんべい 牛乳 焼きカレーパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	589 kcal 26.1 g 16.6 g 191 mg	
04 18 水	わかめご飯 肉じゃが スティックきゅうり(マヨ) 味噌汁(キャベツ・えのき)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、マヨネーズ、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	パインナップル、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 ミレービスケット 牛乳 いちごのチーズケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	505 kcal 16.8 g 17.1 g 185 mg	
05 木	ブティポワン(パン) たら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	りんご、ほうれんそう、はくさい、にんじん、トマトビュレ、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 コーンクッキー 牛乳 そぼろおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	501 kcal 24.0 g 12.8 g 192 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、コンソメ、ケチャップ、ウスターソース、穀物酢、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 桃ソースのヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	526 kcal 16.5 g 15.8 g 237 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、ごぼう、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 マリービスケット 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	499 kcal 19.8 g 12.0 g 249 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	なし、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 きなこフィンガービス 牛乳 おさつバター	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	536 kcal 21.5 g 16.6 g 182 mg	
10 24 火	ご飯 チキンカツ 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、かき、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 塩ぼんせんべい 牛乳 マーラーカオ風蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	551 kcal 22.1 g 15.1 g 241 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 ミレービスケット 牛乳 のり塩トースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	590 kcal 21.5 g 21.6 g 252 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、かぶ、こんぶ(だし用)	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 コーンクッキー 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	550 kcal 27.5 g 16.0 g 197 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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 ごまスティック 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	507 kcal 19.8 g 15.1 g 253 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、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 マリービスケット 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	529 kcal 20.0 g 10.4 g 269 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、無塩バター、木綿豆腐、若鶏肉もも(皮なし)、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム	キャベツ、かき、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 塩ぼんせんべい 牛乳 お月見まんじゅう	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	546 kcal 22.2 g 15.2 g 197 mg	
19 木	ブティポワン(パン) たら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	りんご、ほうれんそう、はくさい、にんじん、トマトビュレ、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 コーンクッキー 牛乳 お彼岸・きなこおはぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	500 kcal 24.1 g 12.2 g 209 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！

