

## 献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	
03 — 月 —	ご飯 洋風きんぴら煮 厚揚げと白菜のみそ汁 ももぜりー	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 マロニー ■なたね油 ひまわり油	▲牛乳 ◆厚揚げ 牛肉 ◆豆乳 みそ 平てん(卵・乳なし) かつおぶし	人参 白菜 ごぼう 三度豆 ねぎ	濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 ほうじ茶蒸しぱん	エネルギー 563 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.9 g カルシウム 260 mg
04 — 火 —	ご飯 さわらの幽庵焼き キャベツと小松菜の塩昆布和え 切干大根のみそ汁	米 ■小麦粉 白玉粉 上新粉 ひまわり油 三温糖 ◆ごま油	▲牛乳 さわら みそ かつおぶし ◆干しエビ	キャベツ 人参、玉ねぎ 小松菜、水菜 ねぎ 切干大根 塩昆布 レモン汁	みりん 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ	米粉のおやつ 牛乳 みずなのチヂミ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 11.3 g カルシウム 233 mg
05 — 水 —	ご飯 カレーシチュー(ビーフ) みずなのサラダ カラフルポンチ	米 じゃが芋 ■小麦粉 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ツナ ◆すりごま ◆無調整豆乳(乳 児)	玉ねぎ、人参 キャベツ みかん缶、水菜 白桃缶 黄桃缶 コーン にんにく	カレールウ ケチャップ ワイン、淡口しょうゆ、 酢、濃口しょうゆ ソース、ブイヨン 食塩、こしょう パセリ	ヨーク 牛乳 ツナパン	エネルギー 634 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 20.6 g カルシウム 253 g
06 — 木 —	ご飯 鮭のコーン焼き わかめサラダ(和) 野菜のスープ	米 ■マカロニ ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鮭 ベーコン ツナ ◆すりごま	キャベツ 玉ねぎ、人参 クリームコーン きゅうり ピーマン コーン、わかめ	ケチャップ 淡口しょうゆ 酢、ブイヨン ワイン、食塩 パセリ こしょう	おせんべい 牛乳 イタリアンマカロニ	エネルギー 449 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 192 mg
07 — 金 —	栗ごはん 鶏肉の香味ソースがけ ひじきサラダ 豆腐とわかめのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 なたね油 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐、みそ かつおぶし ◆すりごま	くり、キャベツ 人参、きゅうり ねぎ、ひじき コーン、りんご しょうが、レモン汁 わかめ、にんにく	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 酢 食塩 ワイン	ヨーク 牛乳 ココア蒸しぱん	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 221 mg
11 — 火 —	ご飯 豚肉のアンダレス 千草和え コーンと豆腐のスープ	米 さつまいも 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ◆ソイレブール	▲牛乳 ◆豆乳 豚肉 ◆豆腐 ◆油揚げ	人参、玉ねぎ 白菜 キャベツ クリームコーン 水菜 しょうが	ケチャップ、ソース 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ ブイヨン、ワイン みりん、食塩 パセリ、こしょう	ミレービスケット 牛乳 スイートポテト	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.0 g カルシウム 230 mg
12 — 水 —	ご飯 タンドリーチキン キャベツのサラダ オニオンスープ	米 ■パン ■マカロニ ■なたね油 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ベーコン ◆きなこ	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢、ケチャップ ワイン、ブイヨン 食塩、カレー粉 パセリ、こしょう	ヨーク 牛乳 揚げパン(きな粉)	エネルギー 576 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.5 g カルシウム 171 mg
13 — 木 —	ご飯 白身魚の味噌香味焼き キャベツとみずなの土佐和え わかめのすまし汁	米 ■小麦粉 三温糖 コーンスターチ 片栗粉 なたね油	▲牛乳 さわら ◆豆腐 ◆ヨーグルト ▲クリームチーズ ●卵、みそ かつおぶし	キャベツ 人参、水菜 えのきたけ ねぎ 玉ねぎ わかめ	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 食塩 こしょう	動物ビスケット 牛乳 チーズケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 15.8 g カルシウム 262 mg
14 — 金 —	ご飯 プチゼリー 肉団子(ケチャップ味) キャベツとほうれん草の磯香和え たぬき汁	米 ◆食パン 片栗粉 三温糖	▲牛乳 肉団子 卵・乳なし ◆油揚げ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参、大根 ほうれん草 ねぎ のり しょうが	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩	ヨーク 牛乳 じゃこトースト(ねぎ)	エネルギー 554 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.5 g カルシウム 262 mg
17 — 月 —	ご飯 白身魚のフリット キャベツと小松菜の土佐和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	米 ■小麦粉 三温糖 米粉 ひまわり油	▲牛乳 カラスカレイ ◆豆乳 ◆豆腐 ●卵、みそ かつおぶし	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜 ねぎ レーズン	濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 マーラカオ	エネルギー 519 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 251 mg

※ 仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。

※ 材料名の●卵・▲乳製品・■小麦・◆その他マークはアレルギー食材です。

※ 10月25日(火)のいちごむしぱんは、9月ラッキー人参であたった子どもからのリクエストメニューです。

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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	
18 火	パン 鶏肉のクリームシチュー みずなのサラダ りんごゼリー	■パン 米 さつまいも 片栗粉 なたね油 三温糖	▲牛乳 ◆豆乳 鶏肉 ツナ ◆すりごま	玉ねぎ キャベツ 人参 水菜 マッシュルーム ぶなしめじ	淡口しょうゆ 酢 ブイヨン ワイン 食塩 パセリ こしょう	米粉のおやつ 牛乳 わかめごはんおにぎり	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 13.8 g カルシウム 217 mg
19 水	ご飯 鶏の唐揚げ 甘酢和え じゃがいものみそ汁	米 ■小麦粉 じゃが芋 片栗粉 ■なたね油 三温糖 ひまわり油	▲牛乳 鶏肉 みそ かつおぶし ちりめんじゃこ	キャベツ 人参、玉ねぎ きゅうり ねぎ、わかめ しょうが にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 酢 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 みかんケーキ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 211 mg
20 木	ご飯 けんちん汁 いわしの梅煮(幼児) 鮭の焼き浸し(乳児) キャベツとみずなの磯香和え	米 ■小麦粉 さつまいも さといも 三温糖 ひまわり油 片栗粉	▲牛乳 ◆豆腐 ◆豆乳 鶏肉 かつおぶし いわし・(鮭)	キャベツ 人参 大根 水菜 ごぼう ねぎ のり	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 みりん	おせんべい 牛乳 さつまいも蒸しパン	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.3 g カルシウム 340 mg
21 金	ご飯 プチゼリー 鮭の塩麴焼き キャベツと小松菜のごま和え あったか汁	米 ■麵 卵・乳なし 片栗粉 ひまわり油 三温糖	▲牛乳 鮭 豚肉 ◆油揚げ ◆すりごま かつおぶし	キャベツ 人参、大根 玉ねぎ 小松菜 ねぎ、しょうが 青のり	塩こうじ 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 焼きそば	エネルギー 493 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 11.4 g カルシウム 227 mg
24 月	ご飯 オレンジゼリー 鮭の塩焼き キャベツとみずなの土佐和え 厚揚げと白菜のみそ汁	米 ■マカロニ 三温糖	▲牛乳 塩鮭 ◆厚揚げ ◆きなこ みそ かつおぶし	キャベツ 白菜 人参 水菜 ねぎ	濃口しょうゆ	ヨーク 牛乳 マカロニきなこ	エネルギー 488 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 14.2 g カルシウム 247 mg
25 火	ご飯 豆腐ハンバーグ スパゲティサラダ コールスロースープ	米 ■小麦粉 ■スパゲティ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 ◆おから ハム ベーコン	キャベツ 人参 玉ねぎ 水菜 ひじき	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん、酢 ブイヨン 食塩 こしょう パセリ	おせんべい 牛乳 イチゴ蒸しパン	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 220 mg
26 水	ご飯 鶏肉の照焼 白菜と水菜の塩こんぶ和え 豆腐とわかめのみそ汁	米 白玉粉 上新粉 三温糖	▲牛乳 鶏肉 ◆豆腐 みそ かつおぶし こしあん	白菜、人参 水菜 ねぎ 切干大根 塩昆布 にんにく わかめ	濃口しょうゆ みりん	ヨーク 牛乳 梅が枝餅	エネルギー 471 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 9.4 g カルシウム 235 mg
27 木	豆腐のふわふわどんぶり わかめスープ プチゼリー	米 ■小麦粉 三温糖 片栗粉 なたね油	▲牛乳 ◆豆腐 ◆豆乳 牛肉 ◆油揚げ ベーコン	玉ねぎ、人参 ねぎ しょうが しいたけ わかめ にんにく	淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん 中華味 食塩 カレー粉 こしょう	動物ビスケット 牛乳 カレーパン	エネルギー 523 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 13.0 g カルシウム 243 g
28 金	パン ミートスパゲティ コールスロースープ プチゼリー	■パン ■スパゲティ ■小麦粉 三温糖 片栗粉 ひまわり油	▲牛乳 牛肉 ◆豆乳 ベーコン	玉ねぎ 人参 キャベツ トマト缶 パセリ しょうが にんにく	ケチャップ ソース、ワイン ブイヨン 濃口しょうゆ 淡口しょうゆ 食塩 こしょう	ヨーク 牛乳 抹茶のスコーン	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 212 mg
31 月	ご飯 ハンバーグ 秋色サラダ ABCスープ	米 さつまいも ひまわり油 ■マカロニ 三温糖 片栗粉	▲牛乳 ハンバーグ ベーコン ハム	かぼちゃ 玉ねぎ きゅうり 人参	ケチャップ 濃口しょうゆ ソース ブイヨン 食塩、パセリ こしょう	ヨーク 牛乳 かぼちゃケーキ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 23.2 g カルシウム 240 mg

