

日 ／ 曜	献立名	材 料 名			お や つ	午後	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		午 前	
1 ／ 木	さつま芋ご飯 鮭フライ ジャーマンポテト たまごスープ 梨	精白米／さつまいも／ バター粉／パン粉／ サラダ油／じゃが芋／ 片栗粉／ぎょうざの皮 ／三温糖／コンソメ	鮭／ウインナー／あお のり／鶏卵／普通牛乳	コーン／玉ねぎ／乾し いたけ／小ねぎ／梨／ 南瓜	牛乳 パンブキンパイ	エネルギー 565 kcal	
						たんぱく質 26.0 g	
						脂 質 15.0 g	
						食塩相当量 2.6 g	
2 ／ 金	ご飯 鶏つくね 小松菜の中華和え 味噌汁（かぶ・えのき）	精白米／片栗粉／サラ ダ油／三温糖／ごま油 ／スパゲティ／無塩バ ター／コンソメ	鶏ミンチ／木綿豆腐／ カットわかめ／合わせ 味噌／にぼし／普通牛 乳／牛ひき肉／豚ひき 肉	玉ねぎ／小松菜／にん じん／コーン／かぶ／ えのきたけ／小ねぎ／ トマト（缶）	牛乳 ミートソーススパゲティ	エネルギー 570 kcal	
						たんぱく質 24.5 g	
						脂 質 17.8 g	
						食塩相当量 1.8 g	
3 ／ 土	ビビンバ 春雨スープ オレンジゼリー	精白米／ごま油／三温 糖／ごま／春雨／ゼ リー（オレンジ）／ホッ トケーキミックス	牛肉／普通牛乳／鶏卵	しょうが／ほうれん草 ／もやし／にんじん／ 乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 ベビーカステラ	エネルギー 573 kcal	
						たんぱく質 18.4 g	
						脂 質 14.8 g	
						食塩相当量 1.1 g	
5 ／ 月	ご飯 いりこの佃煮 白身魚の野菜あんかけ コールスローサラダ 味噌汁（白菜・えのき）	精白米／三温糖／ごま ／サラダ油／片栗粉／ マヨドレ／さつまいも	かえりちりめん／から すがれい／かつお節／ カットわかめ／合わせ 味噌／にぼし／普通牛 乳／調整豆乳／きな粉	玉ねぎ／ピーマン／に んじん／きくらげ／え のきたけ／キャベツ／ コーン／はくさい／小 ねぎ	牛乳 さつま芋団子	エネルギー 553 kcal	
						たんぱく質 26.0 g	
						脂 質 13.2 g	
						食塩相当量 2.9 g	
6 ／ 火	あんかけうどん 南瓜の天ぷら バナナ	うどん／三温糖／片栗 粉／サラダ油／じゃが 芋	鶏肉／かつお節／普通 牛乳	キャベツ／もやし／に んじん／深ねぎ／南瓜 ／バナナ	牛乳 フライドポテト	エネルギー 555 kcal	
						たんぱく質 20.0 g	
						脂 質 19.8 g	
						食塩相当量 3.4 g	
7 ／ 水	バターロール キャベツと肉団子のスープ 竹輪と胡瓜のおかか和え ヨーグルト	バターロール／片栗粉 ／春雨／ごま油／三温 糖／精白米／ごま	鶏ミンチ／鶏卵／ちく わ／かつお節／ヨーグ ルト／普通牛乳／塩昆 布	玉ねぎ／キャベツ／に んじん／乾しいたけ／ きゅうり／なめたけ	牛乳 なめたけ塩昆布おにぎり	エネルギー 551 kcal	
						たんぱく質 22.3 g	
						脂 質 15.9 g	
						食塩相当量 2.9 g	
8 ／ 木	ご飯 鶏肉と里芋の煮物 もやしのごま和え 春雨スープ	精白米／里芋／こんに やく／サラダ油／ご ま／三温糖／春雨／食 パン	鶏肉／かつお節／飲む ヨーグルト	にんじん／乾しいたけ ／グリーンピース／もや し／小ねぎ／いちご ジャム	飲むヨーグルト ジャムサンド	エネルギー 570 kcal	
						たんぱく質 19.2 g	
						脂 質 10.2 g	
						食塩相当量 1.5 g	
9 ／ 金	秋の恵みカレー さつま芋サラダ コンソメスープ	精白米／里芋／サラダ 油／さつまいも／マヨ ドレ／三温糖／コンソ メ／カレールウ	豚肉／普通牛乳／寒天	南瓜／玉ねぎ／にんじ ん／れんこん／しょう が／にんにく／きゅう り／コーン／キャベツ	牛乳 青りんごゼリー	エネルギー 549 kcal	
						たんぱく質 18.4 g	
						脂 質 19.4 g	
						食塩相当量 1.6 g	
13 ／ 火	ご飯 鮭の香味焼き キャベツの中華和え 味噌汁（じゃが芋・水菜）	精白米／ごま油／三温 糖／ごま／じゃが芋／ 片栗粉／サラダ油	鮭／カットわかめ／合 わせ味噌／にぼし／普 通牛乳／キャンディ チーズ	小ねぎ／にんにく／ しょうが／キャベツ／ にんじん／水菜	牛乳 チーズボール	エネルギー 546 kcal	
						たんぱく質 26.8 g	
						脂 質 18.7 g	
						食塩相当量 1.7 g	
14 ／ 水	ご飯 チャプチェ 大根サラダ 味噌汁（小松菜・南瓜）	精白米／春雨／ごま油 ／ごま／三温糖／ホッ トドック／サラダ油	牛肉／カットわかめ／ 合わせ味噌／にぼし／ 飲むヨーグルト／豚ひ き肉／牛ひき肉	にんじん／ピーマン／ 黄パプリカ／だいこん ／小松菜／南瓜／玉ね ぎ	飲むヨーグルト カレーサンド	エネルギー 564 kcal	
						たんぱく質 21.5 g	
						脂 質 14.1 g	
						食塩相当量 2.5 g	
15 ／ 木	ハヤシライス ポテトサラダ たまごスープ	精白米／無塩バター／ じゃが芋／マヨドレ／ 片栗粉／薄力粉／三温 糖	牛肉／鶏卵／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／グ リンピース／マッシュル ーム（缶）／トマト（缶） ／きゅうり／コーン／乾 しいたけ／小ねぎ／ブ ルーベリー（ジャム）	牛乳 スコーン	エネルギー 569 kcal	
						たんぱく質 17.3 g	
						脂 質 20.7 g	
						食塩相当量 1.6 g	
16 ／ 金	マーボー丼 トマトと胡瓜の甘酢和え わかめスープ	精白米／ごま油／三温 糖／片栗粉	木綿豆腐／豚ひき肉／ 赤味噌／カットわかめ ／普通牛乳／加糖ヨー グルト	深ねぎ／玉ねぎ／にんじ ん／まいたけ／ピーマン／乾 しいたけ／しょうが／に んにく／トマト／きゅう り／小ねぎ／みかん（缶）／ パイナップル（缶）／バナ ナ／柿／梨	牛乳 フルーツヨーグルト	エネルギー 558 kcal	
						たんぱく質 22.1 g	
						脂 質 17.3 g	
						食塩相当量 1.6 g	
17 ／ 土	焼きそば コンソメスープ オレンジゼリー	干し中華めん／サラダ 油／ゼリー（オレンジ） ／薄力粉／三温糖／ご ま油／春雨／片栗粉／ コンソメ	豚肉／あおのり／普通 牛乳／豚ひき肉	玉ねぎ／キャベツ／に んじん／もやし／はく さい／コーン／たけの こ／乾しいたけ／深ね ぎ／しょうが	牛乳 肉まん	エネルギー 561 kcal	
						たんぱく質 22.2 g	
						脂 質 16.6 g	
						食塩相当量 3.2 g	
19 ／ 月	ご飯 鯖の照り焼き 南瓜サラダ 味噌汁（キャベツ・えのき）	精白米／マヨドレ／さ つまいも／薄力粉／三 温糖／無塩バター	鯖／カットわかめ／合 わせ味噌／にぼし／普 通牛乳／鶏卵／普通牛 乳	しょうが／南瓜／きゅ うり／にんじん／コー ン／キャベツ／えのき たけ／小ねぎ	牛乳 さつま芋蒸しパン	エネルギー 563 kcal	
						たんぱく質 24.8 g	
						脂 質 20.8 g	
						食塩相当量 1.6 g	
20 ／ 火	ご飯 鶏肉の唐揚げ かぶのなめたけ和え 味噌汁（豆腐・もやし）	精白米／片栗粉／サラ ダ油／白玉粉／三温糖	鶏肉／木綿豆腐／カッ トわかめ／合わせ味噌 ／にぼし／普通牛乳／ 絹ごし豆腐	にんにく／しょうが／ かぶ／にんじん／なめ たけ／もやし／小ねぎ	牛乳 みたらし団子	エネルギー 568 kcal	
						たんぱく質 23.5 g	
						脂 質 16.2 g	
						食塩相当量 2.1 g	
月 平 均 栄 養 価			エネルギー 563 kcal		タンパク質 22.2 g		
			脂 質 16.8 g		食塩相当量 2.0 g		

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄養価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
21 水	ご飯 柳川風煮 スパゲティ・サラダ 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／スパゲティ／マヨドレ	牛肉／鶏卵／かつお節／かまぼこ／普通牛乳／キャンディチーズ	ごぼう／にんじん／玉ねぎ／小ねぎ／きゅうり／コーン／えのきたけ／乾しいたけ／パナナ	牛乳 バナナ チーズ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 1.4 g
22 木	鶏すき丼 白和え 味噌汁（油揚げ・ごぼう）	精白米／しらたき／サラダ油／三温糖／ごま／食パン	鶏肉／かつお節／木綿豆腐／合わせ味噌／油揚げ／カットわかめ／にぼし／普通牛乳／ビザ用チーズ	玉ねぎ／にんじん／えのきたけ／しめじ／ほうれん草／ごぼう／小ねぎ／ピーマン／コーン	牛乳 ピザトースト	エネルギー 560 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.1 g
23 金	ご飯 豚ひき肉のチーズカツ 人参しりしり 中華スープ	精白米／パン粉／薄力粉／サラダ油／三温糖／無塩バター／片栗粉／粉糖	豚ひき肉／鶏卵／キャンディチーズ／ツナ／かつお節／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／ピーマン／乾しいたけ／小ねぎ	牛乳 スノーボールクッキー	エネルギー 568 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 21.3 g 食塩相当量 1.4 g
24 土	ナポリタン コンソメスープ ヨーグルト	スパゲティ／無塩バター／ホットケーキミックス／サラダ油／コンソメ	豚肉／ヨーグルト／普通牛乳／ウインナー	にんじん／玉ねぎ／ピーマン／キャベツ／コーン	牛乳 アメリカンドック	エネルギー 561 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 1.9 g
26 月	ご飯 しらすの佃煮 白身魚の西京焼き じゃが芋きんぴら 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／三温糖／ごま／じゃが芋／ごま油／食パン／グラニュー糖	しらす／からすがれい／合わせ味噌／かまぼこ／かつお節／普通牛乳	にんじん／ピーマン／えのきたけ／乾しいたけ／小ねぎ／りんご	牛乳 りんごトースト	エネルギー 561 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 10.4 g 食塩相当量 2.1 g
27 火	納豆そぼろ丼 ほうれん草とツナの和え物 清汁（人参・かまぼこ）	精白米／サラダ油／三温糖／ごま油	豚ひき肉／挽きわり納豆／ツナ／かまぼこ／かつお節／飲むヨーグルト／普通牛乳／粉寒天	にんじん／ピーマン／玉ねぎ／しょうが／ほうれん草／えのきたけ／乾しいたけ／小ねぎ／南瓜	飲むヨーグルト 南瓜ようかん	エネルギー 560 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.3 g
28 水	醤油ラーメン ぎょうざ キャベツの塩昆布和え	干し中華めん／ごま油／ぎょうざの皮／精白米	豚肉／かまぼこ／カットわかめ／豚ひき肉／塩昆布／普通牛乳／鮭	にんじん／玉ねぎ／乾しいたけ／にんにく／キャベツ／にら／しょうが／コーン	牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 3.3 g
29 木	ご飯 しらすの佃煮 鶏肉のおかか焼き 青梗菜の中華サラダ 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ）	精白米／三温糖／ごま／ごま油／さつま芋	しらす／鶏肉／かつお節／カットわかめ／合わせ味噌／にぼし／普通牛乳／キャンディチーズ	しょうが／チンゲンサイ／にんじん／コーン／玉ねぎ／小ねぎ／柿	牛乳 柿 チーズ（カット）	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g
30 金	ハロウィンカレー 鮭フライ マカロニサラダ コーンスープ	精白米／サラダ油／バター粉／パン粉／マカロニ／マヨドレ／薄力粉／三温糖	豚ひき肉／牛ひき肉／普通牛乳	玉ねぎ／にんじん／ピーマン／グリーンピース／にんにく／しょうが／南瓜／きゅうり／コーン／りんごジュース	リンゴジュース 南瓜ケーキ	エネルギー 572 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 1.6 g
31 土	ミートドリア風 コンソメスープ リンゴゼリー	精白米／三温糖／サラダ油／ゼリー（リンゴ）／米粉／メープルシロップ／粉糖／コンソメ	豚ひき肉／ビザ用チーズ／普通牛乳／絹ごし豆腐	にんじん／玉ねぎ／キャベツ／コーン	牛乳 豆腐チュロス	エネルギー 576 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.8 g
月 平 均 栄 養 価				エネルギー 563 kcal 脂 質 16.8 g	たんぱく質 22.2 g 食塩相当量 2.0 g	



♡ 1日(木)は、お誕生日メニューです

♡ マヨドレは卵不使用のマヨネース風調味料です

♡ 食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

