

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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		
1 15 29 土	カレーうどん 和風サラダ	干しうどん、米、ごま油、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩)、ハム、チーズ、脱脂粉乳、かつお節	たまねぎ、にんじん、きゅうり、キャベツ、ねぎ、グリーンピース	かつおだし汁、カレールー、酢、みりん、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 ウエハース 牛乳 おおかかチーズおにぎり	エネルギー 593 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.4 g 食塩相当量 4 g
3 17 31 月	麦入りごはん シャッキリみそ汁 ぎせい豆腐 きゅうりとホタテのサラダ	米、マヨネーズ、押麦、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(赤色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、バター	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、もやし、コーン缶、かいわれだいこん、グリーンピース、干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 コーンバターおにぎり	エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 19.4 g 食塩相当量 3 g
4 18 火	麦入りごはん 具だくさんみそ汁 豚肉のきのこ炒め りんご	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、押麦、ごま油、油	豚肉(こま)、卵、バター、油揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、ホイップクリーム、牛乳、麦みそ	りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、にら、赤ピーマン、しめじ、エリンギ、みかん缶、ねぎ、にんにく	煮干だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 バインアップル(缶) 麦茶 マーブルケーキ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 17.6 g 食塩相当量 2 g
5 19 水	ロールパン レタスのシャキシャキスープ マカロニグラタン	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、油、パン粉、砂糖	鶏もも肉(皮付き)、鶏もも肉、脱脂粉乳、ペーコン、ハム、無塩バター、油揚げ、粉チーズ	たまねぎ、にんじん、もやし、コーン缶、マッシュルーム缶、レタス、グリーンピース、ひじき	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 りんご 麦茶 ひじきごはん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2 g
6 20 木	麦入りごはん 卵スープ(わかめ) 鶏の唐揚げ油淋ソース ほうれん草のナムル	米、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、押麦、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、卵、ごま	ほうれんそう、もやし、かぼちゃ、にんじん、ねぎ、塩蔵わかめ、しょうが、かんでん(粉)	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 せんべい 牛乳 かぼちゃ羹	エネルギー 538 kcal たんぱく質 27.2 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2 g
7 21 金	麦入りごはん 野菜スープ かじきの焼カレー風 ゆでブロッコリー	さつまいも、米、じゃがいも、三温糖、押麦、小麦粉、油	牛乳、かじき、ピザ用チーズ、脱脂粉乳、バター、卵	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、ピーマン、セロリ、パセリ	鳥がらだし汁、ワイン(白)、カレールー、しょうゆ、ケチャップ、食塩、こしょう	牛乳 バナナ 牛乳 スイートポテト	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2 mg
8 22 土	ブルコギ丼 わかめスープ	米、三温糖、白玉麩、ごま油、油	牛乳、豚肉(こま)、赤みそ、すりごま	はくさい、にんじん、にら、たまねぎ、赤ピーマン、ブルーベリージャム、塩蔵わかめ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳 ウエハース 牛乳 クラッカーサンド(ジャム)	エネルギー 541 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 3 g
24 月	さつまいもごはん 豆腐の清汁 鶏肉の治部煮 切干大根のみそマヨネーズ和え	米、さつまいも、砂糖、マヨネーズ、小麦粉、片栗粉、焼ふ	鶏もも肉、卵、木綿豆腐、牛乳、米みそ(甘みそ)、バター、すりごま、黒ごま、いわし(煮干し)	ほうれんそう、にんじん、えのきたけ、バナナ、きゅうり、いちごジャム、切り干し大根、みかん缶、塩蔵わかめ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩、本みりん、キュラソー	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 フルーツクラフティー(焼き)	エネルギー 551 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 3 g
11 25 火	ロールパン 白菜スープ さばの天火焼き 豆腐サラダ	ロールパン、マカロニ、砂糖、油、小麦粉、三温糖、ごま油	さば、木綿豆腐、きな粉、粉チーズ	たまねぎ、はくさい、トマト、キャベツ、もやし、コーン缶、塩蔵わかめ、パセリ、にんにく	鳥がらだし汁、ワイン(白)、酢、ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳 バナナ 麦茶 マカロニきな粉	エネルギー 526 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 2 g
12 26 水	麦入りごはん みそ汁(かまぼこ・えのき) 納豆の天ぷら レモン和え	米、小麦粉、植物油(揚げ吸油分)、はるさめ、押麦、ごま油、三温糖	牛乳、納豆、鶏ひき肉、かまぼこ、鶏ささ身、卵、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	にんじん、えのきたけ、きゅうり、みかん缶、レモン果汁、万能ねぎ、あおのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 ビスケット 牛乳 とりそぼろおにぎり	エネルギー 598 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 16.4 g 食塩相当量 2 g
13 27 木	麦入りごはん 卵とトマトのかき玉汁 厚揚げとキャベツの回鍋肉	米、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油	調製豆乳、生揚げ、牛乳、卵、豚肉(こま)、米みそ(赤色辛みそ)	たまねぎ、トマト、キャベツ、ピーマン、にんじん、万能ねぎ	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩	牛乳 せんべい 豆乳 フルーチェ	エネルギー 558 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2 g
14 28 金	かおりごはん のっぺい汁 鮭のホイル焼き トマト	食パン、米、さといも、板こんにゃく、押麦、三温糖、片栗粉	牛乳、さけ、鶏もも肉(皮付き)、バター、いわし(煮干し)	りんご、トマト、だいこん、しめじ、えのきたけ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、ごぼう、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酒、酒、食塩、シナモン、こしょう	牛乳 もも缶 牛乳 りんごのトースト	エネルギー 570 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。  
 ※18日の3時おやつはお誕生日ケーキに変更します。  
 ※31日の3時おやつはハロウィンケーキに変更します。