

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			
2	ゆかりごはん	米、小麦粉、さといも、マヨネーズ、板こんにゃく、押麦、三温糖、片栗粉、油	牛乳、メルルーサ、鶏もも肉(皮付き)、卵、バター、いわし(煮干し)、粉チーズ、黒ごま、米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、バナナ、だいこん、しいたけ、ごぼう、万能ねぎ	煮干だし汁、<<酒>>、しょうゆ、食塩	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	535 kcal
16	のっぺい汁					牛乳	たんぱく質	17.6 g
30	メルルーサのみみじ焼き					黒ごまチーズクッキー	脂 質	21.2 g
月	バナナ						食塩相当量	2 g
3	麦入りごはん	米、ホットケーキ粉、三温糖、押麦、片栗粉、油、ごま油	牛乳、がんもどき、卵、豚肉(ばら)、バター	にんじん、たまねぎ、トマト、たけのこ(ゆで)、チンゲンサイ、セロリ、万能ねぎ、干しいたけ	しいたけだし汁、鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、中華だし液	牛乳 バナナ	エネルギー	455 kcal
17	卵とトマトのかき玉汁					牛乳	たんぱく質	12.7 g
31	がんもどきの中華風うま煮					ココアカップケーキ	脂 質	8.5 g
火							食塩相当量	2 g
4	麦入りごはん	米、スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、押麦、油、ごま油	牛乳、卵、豚肉(こま)、いわし(皮付き)、米みそ(赤色辛みそ)、麦みそ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、すりごま	にんじん、キャベツ、玉ねぎ、大根、もやし、しめじ、コーン、ピーマン、グリーンアスパラガス、かいわれ大根、ひじき、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳 せんべい	エネルギー	583 kcal
18	ひじき入り卵焼き					牛乳	たんぱく質	24.7 g
水	アスパラといかのごまマヨサラダ					焼肉パスタ	脂 質	19.7 g
							食塩相当量	2 g
5	麦入りごはん	米、小麦粉、押麦、三温糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、挽きわり納豆、かまぼこ、卵、いわし(煮干し)、ごま	キャベツ、きゅうり、みかん缶、にんじん、えのきたけ、もも缶、バナナ、万能ねぎ、塩こんぶ、しそ、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスケット	エネルギー	539 kcal
19	清汁(かまぼこ・えのき)					麦茶	たんぱく質	20.5 g
木	納豆の天ぷら					フルーツヨーグルト	脂 質	17.1 g
	キャベツときゅうりの塩昆布和え						食塩相当量	2 g
6	ロールパン	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、脱脂粉乳、ベーコン、ハム、無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、すりごま	たまねぎ、トマト、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	鳥がらだし汁、みりん、コンソメ、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 りんご	エネルギー	588 kcal
20	レタスのシャキシャキスープ					牛乳	たんぱく質	20.1 g
金	マカロニグラタン					みそ焼きおにぎり	脂 質	25.7 g
	トマト						食塩相当量	2 g
7	キッズピビンバ	米、くず粉、黒砂糖、白玉麩、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、脱脂粉乳、きな粉、ごま	はくさい、もやし、ほうれんそう、にんじん、塩蔵わかめ、ねぎ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、<<酒>>	牛乳 ウエハース	エネルギー	591 kcal
21	わかめスープ					牛乳	たんぱく質	17.0 g
土						黒糖入りくず餅	脂 質	15.8 g
							食塩相当量	2 g
23	さつまいもごはん	米、さつまいも、小麦粉、やまいも、板こんにゃく、油、三温糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、生揚げ、卵、ハム、米みそ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、かつお節、黒ごま	にんじん、えのきたけ、れんこん、だいこん、ごぼう、キャベツ、ピーマン、いんげん、塩蔵わかめ、万能ねぎ、干しいたけ、あおのり	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、<<酒>>、ケチャップ、ウスターソース、本みりん、食塩	牛乳 みかん	エネルギー	587 kcal
月	豆腐のみそ汁					牛乳	たんぱく質	25.3 g
	筑前煮					お好み焼き	脂 質	27.5 g
							食塩相当量	3 g
10	麦入りごはん	食パン、米、マヨネーズ、押麦、小麦粉、三温糖、油、パン粉	さげ、牛乳、ベーコン、バター、粉チーズ、チーズ	たまねぎ、りんご、キャベツ、チンゲンサイ、きゅうり、みかん缶、コーン缶、にんじん、マッシュルーム缶	鳥がらだし汁、酢、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう、シナモン	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	571 kcal
24	コンソメスープ					麦茶	たんぱく質	25.2 g
火	鮭のマヨソース焼き					りんごのトースト	脂 質	26.0 g
	オレンジサラダ						食塩相当量	3 g
11	麦入りごはん	米、じゃがいも、グラニュー糖、焼ふ、押麦、油、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、バター、油揚げ、米みそ(甘みそ)、いわし(煮干し)、麦みそ	みかん、えのきたけ、キャベツ、にら、赤ピーマン、しめじ、エリンギ、にんじん、たまねぎ、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)	エネルギー	596 kcal
25	具だくさんみそ汁					牛乳	たんぱく質	21.6 g
水	豚肉のきのこ炒め					お麩のラスク	脂 質	20.3 g
	みかん						食塩相当量	2 g
12	麻婆豆腐丼	米、しらたき、押麦、三温糖、片栗粉、砂糖、ごま油、油	調製豆乳、木綿豆腐、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、鶏むね肉、卵、かに水煮缶、ハム、米みそ(赤色辛みそ)、かつお節、ごま	にんじん、もやし、みかん缶、きゅうり、もも缶、葉ねぎ、ほうれんそう、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、酢、中華スープ、食塩	牛乳 せんべい	エネルギー	534 kcal
26	かにスープ					豆乳	たんぱく質	25.2 g
木	もやしの華風サラダ					もものフルーチェ	脂 質	19.2 g
							食塩相当量	2 g
13	きなこ揚げパン	コッペパン、さつまいも、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、片栗粉	豚ひき肉、ツナ油漬缶、卵、脱脂粉乳、きな粉、バター、かつお節、ごま	かぶ、キャベツ、にんじん、ホールのトマト缶詰、トマトピューレ、たまねぎ、かぶ・葉	鳥がらだし汁、食塩、コンソメ、しょうゆ	牛乳 りんご	エネルギー	515 kcal
27	ミートボールシチュートマト風味					麦茶	たんぱく質	15.6 g
金	かぶのツナマヨサラダ					スイートポテト	脂 質	19.9 g
							食塩相当量	2 g
14	カレーうどん	干しうどん、米、油、三温糖	牛乳、豚肉(肩)、さげ水煮缶詰、ハム、チーズ、脱脂粉乳、ごま	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、しょうが	かつおだし汁、カレーパウダー、酢、みりん、<<酒>>、食塩、しょうゆ、こしょう	牛乳 ウエハース	エネルギー	571 kcal
28	和風サラダ					牛乳	たんぱく質	22.9 g
土						鮭チーズおにぎり	脂 質	22.2 g
							食塩相当量	3 g

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※17日の午後おやつはお誕生日ケーキに変更します。
 ※31日の午後おやつはハロウィンケーキに変更します。