

献立表

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		
01	ご飯 肉じゃが 水 ブロッコリーのごま和え 味噌汁(白菜・もやし)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、すりごま	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし	かつおだし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 542 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 11.2 g カルシウム 185 mg
02	ご飯 シルバーのおろしポン酢 木 キャベツの磯あえ 味噌汁(さつま揚げ・玉ねぎ)	米、砂糖	牛乳、シルバー、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	野菜ジュース、キャベツ、だいこん、オレンジ、にんじん、たまねぎ、あおのり、かんてん	煮干だし汁、しょうゆ	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 紅葉ゼリー	エネルギー 452 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 9.5 g カルシウム 190 mg
03	チャーハン 17 ラーメンサラダ 金 白菜スープ ヨーグルト	米、ゆで中華めん、マヨネーズ、ごま油、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、ハム(卵・乳不使用)、卵、すりごま	にんじん、はくさい、こまつな、ピーマン、ねぎ、ホールコーン缶、きゅうり、黒さくらげ	鳥がらだし、しょうゆ、中華だし、素、穀物酢、食塩	午前牛乳 ぐまスティック 麦茶 ココア玄米フレークミルクがけ	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 10.5 g カルシウム 300 mg
04	カレーうどん 18 さつま芋の甘煮 土 ヨーグルト	ゆでうどん、米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、にんじん、しめじ、ほうれんそう、味付けのり、りんご	かつお・昆布だし汁、カレールウ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 塩おにぎり(のり付き)	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 264 mg
06	ご飯 鮭の西京焼き 月 ひじきと大豆の煮物 すまし汁(小松菜・しめじ)	米、コッペパン、砂糖、油	牛乳、さけ、いり大豆、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、きな粉、かつお節	りんご、こまつな、しめじ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 きなこクリームサンド	エネルギー 632 kcal たんぱく質 31.9 g 脂 質 16.9 g カルシウム 259 mg
07	コッペパン 28 スパニッシュオムレツ 火 パリパリサラダ コーンスープ	コッペパン、さつまいも、じゃがいも、グラニュー糖、砂糖、ワタンの皮、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、卵、ハム(卵・乳不使用)、バター、かつお節、白ごま	グレープフルーツ、クリームコーン缶、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、グリーンピース(冷凍)	穀物酢、ケチャップ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 おさつバター	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.2 g カルシウム 214 mg
08	きのこうどん 29 かぼちゃの煮物 水 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、砂糖	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)、かまぼこ、かつお節	バナナ、かぼちゃ、まいたけ、しめじ、こまつな、にんじん、しいたけ、えのきたけ、のぎわな(塩漬)、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 野沢菜おにぎり	エネルギー 448 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 6.6 g カルシウム 162 mg
09	ご飯 30 BBQチキン 木 ほうれん草の納豆あえ 味噌汁(蓮根)	米、健康食パン、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ	かき、れんこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、りんご、しょうが、にんにく、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、ウスターソース、こしょう	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 565 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 18.6 g カルシウム 173 mg
10	ポークカレー 24 ハワイ風サラダ 金 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、黒砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いわし(煮干し)、きな粉	たまねぎ、パイン缶、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、かんてん、にんにく、しょうが	食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白ご	午前牛乳 ぐまスティック 牛乳 黒糖ゼリー	エネルギー 589 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.8 g カルシウム 317 mg
11	醤油ラーメン 25 かぼちゃの煮物 土 ヨーグルト	ゆで中華めん、米、砂糖、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、鶏ひき肉	かぼちゃ、ほうれんそう、ホールコーン缶、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 504 kcal たんぱく質 24.2 g 脂 質 7.9 g カルシウム 258 mg
13	ご飯 27 豚肉のみそ焼き 月 青菜となめ草の和え物 すまし汁(焼き麩)	米、焼ふ、ビーフン、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、ハム(卵・乳不使用)、さけ、かつお節	なし、こまつな、えのきたけ、にんじん、キャベツ、ピーマン、しいたけ、こんぶ(だし用)	みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 焼きビーフン	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 18.6 g カルシウム 188 mg
14	パンズパン 14 かじきの竜田揚げ 火 マカロニサラダ オニオンスープ	パンズパン、もち米、米、マカロニ、油、マヨネーズ、三温糖、片栗粉	牛乳、かじき、ハム(卵・乳不使用)、米みそ(淡色辛みそ)	りんご、たまねぎ、きゅうり、にんじん、ホールコーン缶、にんにく、しょうが	コンソメ、みりん、しょうゆ、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 五平餅	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 148 mg
15	ご飯 15 肉じゃが 水 ブロッコリーのごま和え 味噌汁(白菜・もやし)	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、粉チーズ、すりごま	パイナップル、ブロッコリー、たまねぎ、はくさい、にんじん、もやし	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 スティックチーズ	エネルギー 568 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 21.2 g カルシウム 191 mg
21	栗ご飯 21 鮭の西京焼き 火 ひじきと大豆の煮物 すまし汁(小松菜・しめじ)	米、白玉粉、砂糖、なたね油、油	牛乳、さけ、いり大豆、ゆでくり、油揚げ、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、黒ごま、かつお節	かき、こまつな、しめじ、にんじん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、本みりん、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 お月見・ボンデケーキ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 31.0 g 脂 質 19.7 g カルシウム 357 mg
22	パエリア 22 花野菜のガーリックソテー 水 トマトスープ ヨーグルト(いちご)	米、砂糖、小麦粉、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、生クリーム、クリームチーズ、えび、いか、卵、ワインナー、ハム(卵・乳不使用)、バター	ブロッコリー、カリフラワー、カットマト缶詰、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、にんじん、しめじ、にんにく	コンソメ、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 バスク風チーズケーキ	エネルギー 692 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 30.7 g カルシウム 292 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承下さい。
 ※旬の食材 さけ さつま芋 かぼちゃ しめじ しいたけ えのき 栗 柿 梨
 21日十五夜メニュー ・ 22日ヨーロッパ大陸メニュー

陽ざしには夏の名残もありますが、いよいよ秋がやってきます。
 食欲の秋といわれるようにこれから旬をむかえるおいしい食べ物が増えます。
 バランスの良い食事をこころがけ、今月も元気に過ごしましょう。

