

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1は未測定)	材 料 名				3時おやつ
			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 木	きのこごはん、秋のかぼちゃシチュー、フレンチサラダ、ゼリー	591.5(540.2) 23.1(21.8) 14.7(15.5) 1.4(1.2)	米、ひとくちFeぶどうゼリー、○白玉粉、○上新粉、○砂糖、ドレッシング、米粉、油、○片栗粉	○牛乳、牛乳、鶏肉、○豆腐、ハム、○牛乳	キャベツ、玉ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、にんじん、しめじ、グリーンピース、○かぼちゃ、とうもろこし	○しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100cc ★、タルト
02 金	ご飯☆、なめこのみそ汁、親子煮、白菜とさばのごま和え、オレンジ1/8	540.5(500.3) 23.2(21.8) 18.2(18.3) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、砂糖、ごま、○バター	○牛乳、鶏肉、卵、○チーズ、さば、○牛乳、○卵、みそ、○牛乳	白菜、にんじん、玉ねぎ、なめこ、オレンジ、○ほうれん草、ねぎ、グリーンピース、椎茸	だし汁、だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100cc ★、チーズパン
05 月	ご飯☆、チンゲンサイとえびの中華スープ、ハロウィン、きゅうりの華風サラダ、バナナ1/3	621.9(568.0) 21.3(20.4) 21.3(20.8) 1.5(1.3)	米、○コーンフレーク、○砂糖、片栗粉、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、○ヨーグルト、○生クリーム、うずら卵、ハム、○ゼラチン、えび、○牛乳	白菜、○オレンジジュース、きゅうり、もやし、バナナ、○オレンジ、にんじん、チンゲン菜、えのき草、玉ねぎ、しいたけ、ねぎ、たけのこ、きくらげ、しょうが、ソーダ	しょうゆ、酢、中華だし、食塩、こしょう	麦茶、ムース
06 火	ご飯☆、かぼちゃのミルクスープ、ポークビーンズ、マカロニサラダ、りんご1/8	707.5(615.7) 22.3(19.9) 26.9(23.8) 1.0(0.9)	米、○米粉、じゃがいも、○オリーブ油、○砂糖、マカロニ、○片栗粉、マヨネーズ、砂糖、油	○牛乳、牛乳、豚肉、大豆、○きな粉、○豆乳、ベーコン、ハム、○牛乳	りんご、玉ねぎ、トマト、にんじん、かぼちゃ、きゅうり、ニンニク	ケチャップ、酒、コンソメ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳100cc ★、米粉のきな粉クッキー
07 水	ご飯、すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、干草焼き★、オレンジ1/8	580.0(532.2) 29.0(26.6) 16.3(16.8) 2.1(1.8)	米、○食パン、砂糖、○マヨネーズ、油、バター	○牛乳、卵、鮭、○ツナ、みそ、○牛乳	キャベツ、小松菜、にんじん、オレンジ、ミニトマト、ほうれん草、しめじ、かぶ、○きゅうり、椎茸、わかめ	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳100cc、 ツナきゅうりサンド
08 木	大根としめじのスープ、大豆入りミートスパゲティ、フロッコリーツナサラダ、ヨーグルト	617.9(561.3) 29.5(26.9) 16.4(17.0) 1.6(1.4)	マカロニ、○米、ドレッシング、米粉、油、砂糖、○砂糖	○牛乳、ヨーグルト、牛肉、豚肉、大豆、○鶏肉、ツナ、チーズ、○牛乳	フロッコリー、玉ねぎ、大根、にんじん、○しめじ、しめじ、○にんじん、きゅうり、○しいたけ、○えのき草、ピーマン、豆腐、とうもろこし	ケチャップ、○しょうゆ、ソース、○酒、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳100cc ★、きのご飯
09 金	ご飯☆、はるさめスープ、油淋鶏▲、もやしの中華風和え物、バナナ1/3	592.5(544.4) 21.9(20.9) 21.8(21.3) 1.5(1.3)	米、○ホットケーキ粉、片栗粉、○油、砂糖、春雨、油、ごま、ごま油	○牛乳、鶏肉、○ウインナー、豚肉、○卵、○牛乳、○牛乳	えのき草、もやし、バナナ、チンゲン菜、小松菜、ミニトマト、にんじん	酢、しょうゆ、食塩、中華だし	牛乳100cc ★、アメリカンドッグミニ
12 月	ご飯☆、ミネストローネスープ、タンドリーチキン、フロッコリーの三色サラダ、ピンクグレープフルーツ	593.0(541.4) 25.7(23.9) 18.0(18.2) 1.4(1.2)	米、○クラッカー、じゃがいも、油	○牛乳、鶏肉、○チーズ、ヨーグルト、○ツナ、ハム、豚肉、○牛乳	グレープフルーツ、玉ねぎ、フロッコリー、トマト、にんじん、キャベツ、とうもろこし、セロリ、○ジャム、ニンニク	生姜、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳100cc、 クラッカーサンド(2種)
13 火	わかめうどん、ウインナーのかき揚げ、和風えみ、バナナ1/3	643.2(586.2) 22.7(21.5) 25.3(24.0) 2.8(2.4)	うどん、○米、小麦粉、油、○ごま油、ごま油	○牛乳、鶏肉、○豚肉、ソーセージ、卵、油揚げ、○牛乳	玉ねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、バナナ、○玉ねぎ、ねぎ、○にんじん、きゅうり、ピーマン、○ピーマン、しいたけ、○椎茸、わかめ、○青のり	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、○酒、○しょうゆ、食塩、○食塩	牛乳100cc、 チャーハン
14 水	ご飯、野菜スープ、カレーのチーズ焼き、スペイン風オムレツ、ゼリー	569.0(522.2) 27.4(25.2) 18.5(18.6) 1.5(1.3)	米、○うどん、ひとくちFeぶどうゼリー、油、○ごま油	○牛乳、かかれい、卵、○チーズ、○豚肉、○牛乳	キャベツ、キャベツ、ミニトマト、トマト、○玉ねぎ、エリンギ、○えのき草、えのき草、ピーマン、にんじん、セロリ、○にんじん、○青のり	○ソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100cc ★、焼きそば
15 木	ご飯☆、中華スープ(きくらげ修)、回鍋肉▲、パンソース、オレンジ1/8	512.0(477.8) 21.4(20.5) 18.3(18.4) 1.8(1.5)	米、春雨、砂糖、ごま油	○牛乳、豚肉、○豆乳、○卵、○おから、○ベーコン、卵、ハム、○チーズ、みそ、○牛乳	にんじん、○玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、えのき草、オレンジ、ピーマン、しいたけ、きくらげ	しょうゆ、酢、酒、中華だし、食塩、○パセリ粉、こしょう	牛乳100cc ★、おからキッシュ
16 金	運動会弁当	577.6(529.0) 20.7(19.8) 18.7(18.8) 1.6(1.4)	米、強力粉、薄力粉、片栗粉、砂糖	○牛乳、卵、鶏肉、ツナ、チーズ	フロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、ほうれん草、人参、しいたけ	だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100cc ★、ツナパン
19 月	ご飯☆、中華スープ、肉団子の群豚風、もやしとわかめのナムル、ピンクグレープフルーツ	587.8(537.2) 18.9(18.4) 17.9(18.1) 0.9(0.9)	○さつまいも、米、○砂糖、○油、片栗粉、油、砂糖、ごま、ごま油、○ごま	○牛乳、鶏肉、えび、○牛乳	グレープフルーツ、玉ねぎ、にんじん、もやし、小松菜、しめじ、しいたけ、きゅうり、ピーマン、わかめ	中華スープ、酢、しょうゆ、○しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100cc ★、大学芋
20 火	ご飯☆、おかし汁、豚肉の香味焼き、かぼちゃマヨサラダ(おから)、柿	592.5(541.0) 25.1(23.4) 18.1(18.3) 0.8(0.8)	米、○片栗粉、○砂糖、マヨネーズ、ごま油	○牛乳、○豆乳、豚肉、豚肉、鶏肉、おから、○きな粉、高野豆腐、みそ、○牛乳	柿、かぼちゃ、玉ねぎ、きゅうり、えのき草、ミニトマト、とうもろこし、にんじん、ねぎ、ニンニク、わかめ	だし汁、みりん、酒、しょうゆ	牛乳100cc ★、豆乳もち
21 水	パン・ロールパン、コーンスープ(卵)、きのこハンバーグ、フロッコリーのマヨサラダ、ぶどうゼリー	639.3(578.4) 22.9(21.6) 27.0(25.4) 1.6(1.4)	パン、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、○バター、油	○牛乳、ひき肉(牛・豚)、○卵、卵、○生クリーム、おから、○牛乳、○牛乳	ぶどうジュース、とうもろこし、フロッコリー、トマト、とうもろこし、にんじん、ミニトマト、玉ねぎ、しめじ、○いちご、マッシュルーム、あぶらぎ、かんてい	ケチャップ、ソース、中華だし、食塩	牛乳100cc、 ささみフリット
22 木	ご飯☆、鮭と里芋のすまし汁、さばの甘辛サクサク焼き▲、チンゲン菜のしらすサラダ、みかん	580.9(529.3) 21.4(20.3) 21.5(20.9) 1.2(1.0)	米、○ピーマン、里いも、片栗粉、油、鮭、○油、砂糖、○ごま油	○牛乳、さば、○豚肉、しらす、○牛乳	みかん、チンゲン菜、○玉ねぎ、○にんじん、キャベツ、ミニトマト、えのき草、○ピーマン、にんじん、○椎茸	だし汁、しょうゆ、酢、酒、○酒、○しょうゆ、みりん、生姜、○コンソメ、にんにく、和風だし、食塩	牛乳100cc ★、ピーマンおやつ
23 金	ご飯☆、玉ねぎとえびのスープ、ポークチャップ、大根とツナのサラダ、オレンジ1/8	667.8(602.4) 20.5(19.7) 28.4(26.6) 0.9(0.9)	米、○小麦粉、○オートミール、マヨネーズ、○バター、○砂糖、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚肉、○卵、ベーコン、ツナ、えび、○牛乳	玉ねぎ、大根、きゅうり、オレンジ、にんじん、えのき草、とうもろこし、○干しぶどう、ピーマン	ケチャップ、ソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100cc ★、オートミールクッキー
26 月	ご飯☆、玉ねぎスープ、ミートローフ、キャベツとハムのサラダ、バナナ1/3	586.6(539.7) 21.6(20.7) 20.5(20.2) 1.6(1.4)	米、○砂糖、片栗粉、ドレッシング、油	○牛乳、○牛乳、豚肉、豆腐、○卵、ハム、○生クリーム、○牛乳	玉ねぎ、キャベツ、バナナ、にんじん、きゅうり、ひじき	ケチャップ、ソース、コンソメ、食塩、パセリ粉、ナツメグ、こしょう	牛乳100cc、 プリンアラモード
27 火	ご飯☆、だいこんのみそ汁、筑前煮、青菜のきつね和え、りんご1/8	565.7(519.5) 27.6(25.4) 15.3(16.0) 2.6(2.2)	米、○食パン、○マヨネーズ、砂糖	○牛乳、鶏肉、○しらす、豆腐、○チーズ、かまぼこ、みそ、かつお節、○牛乳	りんご、小松菜、にんじん、大根、れんこん、たけのこ、こんにゃく、ごぼう、グリーンピース、わかめ、○青のり	だし汁、だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100cc ★、のりじゃこトースト
28 水	ご飯☆、トマトスープ、鮭のカレーピカタ▲、マセドアンサラダ、オレンジ1/8	505.2(472.4) 27.1(25.0) 15.7(16.4) 1.1(1.0)	米、じゃがいも、マヨネーズ、○上新粉、小麦粉、○油、○砂糖	○牛乳、鮭、○鶏肉、卵、ハム、○豆乳、ベーコン、○牛乳	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、オレンジ、にんじん、しめじ、トマト	ケチャップ、コンソメ、○食塩、食塩、カレー粉、○パセリ粉、こしょう、○こしょう	牛乳100cc ★、お誕生日ケーキ
29 木	ご飯☆、にら卵中華スープ、野菜たっぷりマーボー、チンゲンサイのナムル、ピンクグレープフルーツ	613.3(557.6) 30.7(27.9) 18.1(18.3) 1.6(1.4)	米、○せんべい、片栗粉、○砂糖、砂糖、ごま、ごま油	○牛乳、○ヨーグルト、豆腐、ひき肉(牛・豚)、卵、○いわし、○アーモンド、みそ、○牛乳	グレープフルーツ、チンゲン菜、なす、玉ねぎ、にんじん、にら、とうもろこし、ピーマン、グリーンピース、ニンニク、しょうが	酒、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、中華だし、鶏がらだし、こしょう	牛乳100cc ★、ヨーグルト、小魚(アーモンド)、せんべ
30 金	ハロウィンカレーライス★、チキンスープ、きゅうりとコーンのツナサラダ、バナナ1/3	630.1(574.5) 22.4(21.3) 21.1(20.7) 1.4(1.2)	米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○マッシュマロ、○砂糖、油、○バター、オリーブ油	○牛乳、豚肉、豚肉、ツナ、○牛乳、鶏肉、○卵、○牛乳	玉ねぎ、にんじん、バナナ、きゅうり、とうもろこし、ほうれん草、えのき草、グリーンピース	カレールー、酢、食塩、コンソメ、○ココア、こしょう	牛乳100cc ★、おばけカップケーキ