

日／ 曜	献立名	ざいりょうめい(ちゅうしょく・ごごおやつ)				ごごおやつ	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 (もく)	ちゃんぽんめん てづくりチキンナゲット げんきヨーグルト	ちゅうかめん、きんめまい、こむぎこ、あぶら、かたくりこ、マヨネーズ、ごまあぶら	げんきヨーグルト、とりひきにく、もめんどうふ、ぶたこまにく、かつおぶし	チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、しおこんぶ、はねぎ、ほししいたけ	しょうゆ、しお、ちゅうかだし、コンソメ	おちや おにぎり(しおこんぶ・かつおぶし)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	523 kcal 22.4 g 14.5 g 174 mg
02 (きん)	ごはん ししやものふわふわあげ ひじきのごまネーズ なめこそープ	きんめまい、こむぎこ、マヨネーズ、あぶら、さとう	アシドミルク、ししゃも	キャベツ、なめこ、こまつな、にんじん、しろねぎ、コーン、すりごま、ひじき、バナナ	ケチャップ、ちゅうかだし、しょうゆ、しお	のむヨーグルト バナナ ミニフィッシュ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	488 kcal 13.9 g 17.6 g 353 mg
05 (げつ)	ごはん ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ バナナ	きんめまい、じゃがいも、ホットケーキこ、さとう、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、ゆでだいず、ツナかん	バナナ、たまねぎ、トマトジュース、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、クリームコーン	ウスターソース、ケチャップ、す、しお、こしょう	ぎゅうにゅう コーンパンケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	592 kcal 22.5 g 19.0 g 269 mg
06 (か)	ごはん やきにく はるさめサラダ えのきともやしのスープ	きんめまい、もちごめ、はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぶたこまにく、ロースハム、かにかまぼこ	たまねぎ、きゅうり、もやし、みかんかん、えのき、あかピーマン、ピーマン、はねぎ、しょうが	しょうゆ、す、さけ、みりん、コンソメ	むぎちや あまからおやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 kcal 17.0 g 12.1 g 33 mg
07 (すい)	ごはん さばのおろしに あおなのしらあえ たまねぎのみそしる	きんめまい、さとう	ぎゅうにゅう、さば、とうにゅう、もめんどろふ、きなこ、みそ、あぶらあげ、ゼラチン	だいこん、こまつな、たまねぎ、しめじ、にんじん、ねりごま、はねぎ、すりごま	だしじる、しょうゆ、みりん、さけ	ぎゅうにゅう きなこプリン カルシウムせんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	546 kcal 26.6 g 20.7 g 611 mg
08 (もく)	ごはん スパイシーチキン もやしのすのもの じゃがにらスープ	きんめまい、しよくパン、じゃがいも、さとう、こむぎこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりもにく、たまご	もやし、きゅうり、にんじん、にら、ごま、りんごかじゅう、すりごま、にんにく、しょうが	しょうゆ、す、さけ、コンソメ、みりん、しお	ぎゅうにゅう フレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	560 kcal 24.8 g 20.1 g 255 mg
09 (きん)	ごはん あつあげのすぶたふう きゅうりづけ ちゅうかスープ	きんめまい、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ぎゅうにゅう、なまあげ、ぶたこまにく、たまご	きゅうり、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しろねぎ、ピーマン、ほししいたけ、ごま、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、す、みりん、ちゅうかだし	ぎゅうにゅう ぶどうゼリー せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	608 kcal 23.7 g 20.8 g 340 mg
13 (か)	ごはん きのこカレー キャベツのゴマいりサラダ キウイフルーツ	きんめまい、じゃがいも、こむぎこ、さとう、あぶら、バター	ぶたこまにく、とうにゅう、クリームチーズ、スキムミルク、ロースハム	たまねぎ、キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、きゅうり、しめじ、マッシュルーム、しいたけ、コーン、えのき、いちごジャム、ごま	カレーウ、す、ケチャップ、ウスターソース、しお	むぎちや ストロベリーマフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	487 kcal 14.7 g 16.4 g 134 mg
14 (すい)	ごはん チーズオムレツ ポテトサラダ こまつなスープ	きんめまい、じゃがいも、マヨネーズ、やきふ、さとう、バター、とうにゅうマーガリン	ぎゅうにゅう、たまご、チーズ、きなこ、ウイニー	にんじん、こまつな、たまねぎ、きゅうり、えのき、コーン、グリーンピース	コンソメ、しお、こしょう	ぎゅうにゅう おふのラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	542 kcal 20.4 g 25.8 g 291 mg
15 (もく)	スパゲティナポリタン ポテト はくさいスープ	フライドポテト、スパゲティ、きんめまい、あぶら、さとう、バター	とりこまにく、こなチーズ、ウイニー	たまねぎ、はくさい、にんじん、マッシュルーム、ピーマン、ごま	ケチャップ、コンソメ、しお	おちや おにぎり(ゆかり)	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	503 kcal 15.6 g 12.2 g 139 mg
16 (きん)	ごはん さわらのゆずかおりやき やさしいサラダ とんじる	きんめまい、さといも、さとう、あぶら	げんきヨーグルト、さわら、ぶたこまにく、みそ、かにかまぼこ	だいこん、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン、はねぎ、ゆず	だしじる、す、みりん、しょうゆ、さけ、しお	むぎちや せんべい げんきヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 kcal 21.2 g 9.9 g 165 mg
19 (げつ)	ごはん ささみのこうそうパンこやき チンゲンサイのツナマヨあえ かぶのスープ	さつまいも、きんめまい、パンこ、さとう、マヨネーズ、こむぎこ、バター、あぶら	ぎゅうにゅう、とりささみ、ツナ、こなチーズ、ウイニー	チンゲンサイ、かぶ、にんじん、もやし、たまねぎ	しょうゆ、コンソメ、しお、パセリこ、こしょう	ぎゅうにゅう スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	501 kcal 22.4 g 17.0 g 299 mg
20 (か)	ふきよせごはん こうやどうふのてりやき こまつなとたまごのすましじる やさしいゼリー	きんめまい、こむぎこ、さつまいも、もちごめ、さとう、かたくりこ、ショートニング、あぶら	ぎゅうにゅう、たまご、とりこまにく、こうやどうふ、れんにゅう	しめじ、にんじん、ごぼう、こまつな、たまねぎ、グリーンピース、ごま	だしじる、しょうゆ、みりん、さけ、しお	ぎゅうにゅう あましょく	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	650 kcal 23.5 g 15.6 g 484 mg
21 (すい)	さんしょくそばろどん きりぼしだいこんのナムル かきたまじる	きんめまい、ホットケーキこ、さとう、かたくりこ、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、たまご、やわらかとりそばろ、かにかまぼこ、チーズ、ウイニー	にんじん、えのき、ほうれんそう、きゅうり、きりぼしだいこん、はねぎ、ごま	だしじる、しょうゆ、す	ぎゅうにゅう ウインナーとチーズのマフィン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	556 kcal 24.8 g 17.1 g 360 mg
22 (もく)	ごはん さけのかわりさいきょうやき ほうれんそうとハムのおかかあえ けんちんじる	きんめまい、ぎょうぎのかわ、はちみつ、さとう、マヨネーズ、あぶら、バター、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、さけ、ぶたこまにく、ロースハム、みそ、かつおぶし	ほうれんそう、りんご、にんじん、ごぼう、しいたけ、しめじ、はねぎ、レモンかじゅう	だしじる、しょうゆ、みりん	ぎゅうにゅう りんごパイ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	483 kcal 23.1 g 19.4 g 221 mg

日／曜	献立名	ざいりょうめい(ちゅうしょく・ごごおやつ)				ごごおやつ	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		
23 (きん)	ごはん とうふいりハンバーグ はくさいサラダ オニオンスープ	きんめまい、パンこ、さとう、こむぎこ、あぶら、かたくりこ	ぶたひきにく、もめんどうふ、とりこまにく、ぎゅうにゅう、まめびよいいちご	はくさい、たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、ほしいたけ、パセリ	す、しょうゆ、みりん、コンソメ、しお、こしょう	まめびよいいちご ビスケット	エネルギー 518 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 10.8 g カルシウム 275 mg
26 (げつ)	ごはん とりにくのおーロラソース かぶのちゅうかサラダ きのこスープ	きんめまい、さつまいも、さとう、マヨネーズ、こむぎこ、ごまあぶら	とりももにく、ぶたこまにく、ぎゅうにゅう	かぶ、トマト、にんじん、きゅうり、しめじ、えのきたけ、こまつな、レモンかじゅう、こなかんてん	す、しょうゆ、ケチャップ、さけ、コンソメ、しお、パセリこ、こしょう	むぎちや いもようかん	エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 15.7 g カルシウム 43 mg
27 (か)	ごはん はくさいとぶたにくのわふうとろみあん さつまいものあまに フルーツヨーグルト	さつまいも、きんめまい、さとう、かたくりこ、あぶら	ぎゅうにゅう、ブレインヨーグルト、ぶたこまにく	はくさい、ももかん、みかんかん、バナナ、いちごジャム、にんじん、しいたけ、しょうが	だしじる、しょうゆ、みりん、オイスターソース、しお	ぎゅうにゅう ジャムサンドクラッカー	エネルギー 616 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 309 mg
28 (すい)	☆しぞ〜かきゅうしょくのひ☆ ごはん ちくわのおちやあげ ゆたかあえ そうめんのすましじる	きんめまい、ほしそうめん、マヨネーズ、こむぎこ、かたくりこ、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、ちくわ、あぶらあげ	もやし、にんじん、しいたけ、さやいんげん、たくあん、はねぎ、ごま、せんちや	だしじる、しょうゆ	ぎゅうにゅう かにパン	エネルギー 503 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 17.3 g カルシウム 241 mg
29 (もく)	しょくパン かぼちゃとマカロニのグラタン レタススープ オレンジ	しょくパン、こむぎこ、さとう、マーガリン、マカロニ、バター、あぶら、パンこ	ぎゅうにゅう、とりこまにく、こなチーズ、ウイニー	オレンジ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、レタス、コーン、マッシュルーム、パセリ	コンソメ、しお、ふんまつりよくちや、ココア	ぎゅうにゅう ハロウィンクッキー	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 26.2 g カルシウム 354 mg
30 (きん)	★おやこバスえんそく★	(お弁当、水筒、おやつの持参をお願いします)					

10月 旬の食材

かぶ・かぼちゃ・キャベツ・牛蒡・小松菜・玉葱・人参・蓮根・さつまいも・里芋
じゃがいも・やまといも・栗・梨・ぶどう・りんご・いちじく・柿
めかじき・かんぱち・さわら・鮭・鯖・さんま

秋の味覚の食材は、栄養価が高く比較的値段も安い為、積極的に食事に摂り入れたいですね。

