

日／曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ 午後おやつ	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 (木)	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	とうにゅう、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	とうにゅう おちや おにぎり(しおこんぶ・かつおぶし)	エネルギー 491 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.3 g カルシウム 189 mg
02 (金)	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	ぎゅうにゅう、ししゃも、アシドミルク	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、パナナ	ケチャップ、ちゅうかだし、しょうゆ、しお	ぎゅうにゅう のむヨーグルト パナナ ミニフィッシュ (てんし…しらすかるせん)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.7 g 脂 質 19.1 g カルシウム 343 mg
05 (月)	ごはん — ポークビーンズ キャベツとツナのサラダ — パナナ	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	とうにゅう、ぎゅうにゅう、ぶたこまにく、ゆでだいず、ツナ	パナナ、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	とうにゅう ぎゅうにゅう コーンパンケーキ	エネルギー 461 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 14.8 g カルシウム 200 mg
06 (火)	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	アシドミルク、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、えのきたけ、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	のむヨーグルト むぎちや あまからおやしき	エネルギー 421 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 10.2 g カルシウム 156 mg
07 (水)	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、もめんどうふ、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 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 486 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 19.4 g カルシウム 622 mg
08 (木)	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	やさいジュース ぎゅうにゅう フレンチトースト	エネルギー 459 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 15.0 g カルシウム 183 mg
09 (金)	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	ラブミープラス ぎゅうにゅう ぶどうゼリー せんべい	エネルギー 486 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.6 g カルシウム 243 mg
13 (火)	ごはん — きのかレー 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	ぎゅうにゅう、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、えのきたけ、いちごジャム、ごま	カレールー、す、ケチャップ、ウスターソース、しお	ぎゅうにゅう むぎちや ストロベリーマフィン	エネルギー 445 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 216 mg
14 (水)	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、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、えのきたけ、コーン、グリーンピース	コンソメ、しお、こしょう	ジョア マスカット ぎゅうにゅう おふのラスク	エネルギー 447 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 19.6 g カルシウム 343 mg
15 (木)	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	とうにゅう、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	とうにゅう おちや おにぎり(ゆかり)	エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 132 mg
16 (金)	ごはん — さわらのゆずかおりやしき やさいサラダ — とんじる	きんめまい、さといも、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、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	ぎゅうにゅう むぎちや せんべい げんきヨーグルト	エネルギー 384 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 11.8 g カルシウム 261 mg
19 (月)	ごはん — ささみのこうそうパンこやしき 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	とうにゅう、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	とうにゅう ぎゅうにゅう スイートポテト	エネルギー 442 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 16.1 g カルシウム 240 mg
20 (火)	ふきよせごはん — こうやどうふのてりやしき こまつなとたまごのすましじる — やさいゼリー	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	アシドミルク、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、こまつな、たまねぎ、ごぼう、グリーンピース、ごま	だしじる、しょうゆ、みりん、さけ、しお	のむヨーグルト ぎゅうにゅう あましょく	エネルギー 492 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 11.2 g カルシウム 321 mg
21 (水)	さんしょくそぼろどん — 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、やわらかとりそぼろ、かにかま、チーズ、ウイニー	にんじん、ほうれんそう、きゅうり、きりぼしだいこん、はねぎ、ごま、えのき	だしじる、しょうゆ、す	ぎゅうにゅう 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 488 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 16.4 g カルシウム 367 mg
22 (木)	ごはん — さけのかわりさいきょうやしき 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 ぎゅうにゅう りんごパイ	エネルギー 429 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.7 g カルシウム 256 mg

日／曜	献立名	材料名(昼食・おやつ)				午前おやつ	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	午後おやつ	
23 (金)	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、とうにゅう	はくさい、たまねぎ、りんご、にんじん、きゅうり、ほししいたけ、パセリ	す、しょうゆ、みりん、コンソメ、しお、こしょう	やさいジュース とうにゅう ビスケット	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.8 g 脂 質 8.4 g カルシウム 194 mg
26 (月)	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	ぎゅうにゅう むぎちや いもようかん	エネルギー 388 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.2 g カルシウム 143 mg
27 (火)	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	とうにゅう、ぎゅうにゅう、プレーンヨーグルト、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	とうにゅう ぎゅうにゅう ジャムサンドクラッカー	エネルギー 534 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 16.5 g カルシウム 248 mg
28 (水)	☆しぞ〜かきゅうしょくのひ☆ (ごはん ちくわのおちやあげ(てんし…さけのしおやき) 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	とうにゅう、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	とうにゅう ぎゅうにゅう かにパン	エネルギー 418 kcal たんぱく質 14.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 190 mg
29 (木)	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	ヤクルトカロリーハーフ ぎゅうにゅう ハロウィンクッキー	エネルギー 465 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 19.4 g カルシウム 281 mg
30 (金)	★おべんとうデー★	(お弁当、水筒の持参をお願い致します)				のむヨーグルト やさいジュース しらすかるせん	エネルギー 120 kcal たんぱく質 2.2 g 脂 質 0.9 g カルシウム 88 mg

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。

