

日 曜	献立名	材 料 名	おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの		
1 水	味噌ラーメン 青のりポテト 大根の塩昆布和え フルーツミックス	★干しうどん/鶏油 /じゃがいも/★無塩 バター/ごま油/精白 米	おからチーズおにぎり お茶	1杯分 472 kcal たんぱく質 15.0 g 脂 質 8.9 g 食塩相当量 4.6 g
2 木	ジャムサンド (アルペリ) かかれのカレー焼き コーンサラダ チキンサブ りんご	★食パン/★薄力粉/ 鶏油/精白米	むきかかれ/鶏胸肉/ ちりめんじゃこ	1杯分 402 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 1.7 g
3 金	おにぎり (鮭とわかめ) 鶏のから揚げ ブロッコリーのコンソメスープ いちごゼリー	精白米/かたくり粉/ 鶏油/三温糖/じゃ がいも/コーン/マ ヨネーズ/★無塩バ ター/★コーン/★ショ ートケーキ	鮭/鶏もも肉/豚肩ロ ス肉/★鶏油/油揚げ /みそ/★無塩バター/ ★ショートケーキ	1杯分 688 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 27.9 g 食塩相当量 1.8 g
4 土	にゅうめん 里芋のそぼろ煮 棒チーズ フルーツ	★そうめん/三温糖/ さといも/鶏油/お から/りんご	豚もも肉/鶏ひき肉/ ★プロセスチーズ/★ 牛乳	1杯分 507 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 4.7 g
6 月	ピーマン拌 南瓜のサラダ きゅうりの味噌汁 りんご	精白米/三温糖/ごま 油/じゃがいも/マヨ ネーズ (卵不使用) / かたくり粉	豚ひき肉/★たまご/ 油揚げ/みそ/★調製豆 乳/★牛乳	1杯分 596 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.8 g
7 火	ゆかりごはん さけの味噌煮 野菜の パナナ	精白米/三温糖/かた くり粉/★薄力粉/★ 無塩バター	さば/八丁みそ/みそ /★しらすがし/★鶏さ しみ/★たまご/★牛 乳	1杯分 577 kcal たんぱく質 25.2 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.8 g
8 水	ちゃんぽんうどん 芋 きゅうりのゆかりあえ 柿	★干しうどん/鶏油/ かたくり粉/さつまい も/★薄力粉/三温糖	豚もも肉/むきえび/ さつま揚げ/★たまご/ ★調製豆乳/おから/ ★牛乳	1杯分 615 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 3.9 g
9 木	ミルクロール なすのチーズ焼き シーザーサラダ 野菜スープ フルーツゼリー	★ミルクロール/鶏油/ 三温糖/★パン粉/ マヨネーズ (卵不使用) /精白米	豚ひき肉/★ビザ用 チーズ/★ベーコン/ ★パルメザンチーズ/ 干ひじき/油揚げ/ツナ 缶	1杯分 499 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 16.3 g 食塩相当量 2.6 g
10 金	ごはん 豚肩ロース肉 切干大根のサラダ もやしの味噌汁 オレンジ	精白米/鶏油/三温糖/ ごま油/★きゅうり/ の皮/さつまいも	★鶏油/★たまご/ ★薄力粉/ツナ缶/み そ/★牛乳	1杯分 561 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.7 g
11 土	わかめうどん れんこんの金平 棒チーズ フルーツ	★干しうどん/三温糖/ ごま油/お菓子	油揚げ/鶏ひき肉/★ 棒チーズ/★牛乳	1杯分 492 kcal たんぱく質 17.2 g 脂 質 11.1 g 食塩相当量 4.4 g
14 火	カレーライス カエビのサラダ 棒チーズ 白飯のスパ オレンジ	はいが米/じゃがいも/ /鶏油/マヨネーズ/ ★薄力粉/★薄力粉/ ★無塩バター/★薄 力粉/★ごま油/さつ まいも	豚もも肉/むきえび/ ★プロセスチーズ/★ 牛乳	1杯分 616 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 2.4 g
15 水	なめ茸のスパゲッティ グリーンサラダ チンゲン菜とハムのスープ パナナ	★スパゲッティ/鶏油/ 三温糖/じゃがいも/ かたくり粉	ツナ缶/★コーン/★ハ ム/★ベーコン/★ビザ 用チーズ/★牛乳	1杯分 476 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 3.2 g
16 木	黒糖ロール 鶏のオレンジ焼き ポテトサラダ 豆腐のミルクスープ りんご	★黒糖ロール/じゃが いも/マヨネーズ (卵 不使用) /鶏油/★ 無塩バター/はいが米 りんご	若もも肉/★鶏油/★ ベーコン/★牛乳/ ★しらすがし	1杯分 517 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 19.7 g 食塩相当量 2.1 g
17 金	ごはん かじきの照り焼き もやしのサラダ えのきと大根の味噌汁 柿	精白米/三温糖/ごま 油/鶏油/★きょう ざの皮	めかじき/★鶏さしみ/ みそ/★ベーコン/★ ビザ用チーズ/★牛乳	1杯分 490 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.7 g
18 土	鶏南蛮うどん キャベツと豚肉のソテー 棒チーズ フルーツ	★干しうどん/三温糖/ かたくり粉/鶏油/ お菓子	若鶏肉/★皮付/★小 間/★豚肩ロース肉/★ 棒チーズ/★牛乳	1杯分 548 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 4.3 g

日 曜	献立名	材 料 名	おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの		
20 月	ごはん メンチカツ パインサラダ かぶとえのきのみそ汁 りんご	精白米/★薄力粉/★ パン粉/鶏油/三温 糖/さつまいも/★無 塩バター	豚ひき肉/★たまご/ ★プロセスチーズ/み そ/★牛乳	1杯分 585 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.4 g
21 火	納豆ご飯 鶏のさっぱり焼き 白相え 白菜となめこのみそ汁 オレンジ	はいが米/三温糖/★ ごま油/★食パン/★ マーガリン	納豆/鶏もも肉/★木 綿豆腐/みそ/★きな粉/ ★牛乳	1杯分 663 kcal たんぱく質 28.2 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 2.1 g
22 水	中華あんかけそば チョレギサラダ わかめスープ フルーツゼリー	★蒸し中華めん/鶏油/ かたくり粉/ごま 油/三温糖/精白米	豚もも肉/むきえび/ ★木綿豆腐/★焼きのり/ みそ	1杯分 488 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 8.4 g 食塩相当量 2.4 g
23 木	ジャムサンド (いちご) じゃが芋のグラタン みかんサラダ パナナ	★食パン/いちごジャ ム/じゃがいも/鶏油/ ★パン粉/三温糖/ はいが米/かたくり 粉	ツナ缶/★生クリーム/ ★ビザ用チーズ/★大 豆/ちりめんじゃこ	1杯分 551 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.2 g
24 金	ごはん 魚の酢豚風 きゅうりのゆかりあえ きくらげの中華スープ 柿	精白米/かたくり粉/ 鶏油/三温糖/ごま 油/★薄力粉/★無塩 バター	メルルーサ/★たまご/ ★牛乳	1杯分 517 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 1.7 g
25 土	カレーうどん ツナサラダ 棒チーズ フルーツ	★干しうどん/鶏油/ 三温糖/かたくり粉/ マヨネーズ (卵不使用) /お菓子	豚もも肉/ツナ缶/★ プロセスチーズ/★牛 乳	1杯分 516 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 18.6 g 食塩相当量 4.1 g
27 月	豚丼 海苔サラダ 里芋と青菜の中華スープ パナナ	精白米/鶏油/三温糖/ ごま油/さといも/ ★焼きそば/★マーガ リン	豚肩ロース肉/みそ/ きさみのり/★コーン ハム/★牛乳	1杯分 541 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 20.1 g 食塩相当量 1.0 g
28 火	ごはん すき焼き風煮 大根と水菜の梅サラダ なすの味噌汁 オレンジ	精白米/しらたき/鶏 油/三温糖/上新粉/ さつまいも	豚肩ロース肉/★焼き豆 腐/油揚げ/かつお節/ みそ/★きな粉	1杯分 528 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 13.5 g 食塩相当量 1.8 g
29 水	ほうとううどん 中華きゅうり コーンマヨようざ りんご	★干しうどん/鶏油/ 三温糖/ごま油/★ きょうざの皮/マヨ ネーズ (卵不使用) / 精白米	油揚げ/豚もも肉/み そ/★プロセスチーズ/ ★豚ひき肉/★ビザ用 チーズ/★牛乳	1杯分 610 kcal たんぱく質 22.5 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 3.8 g
30 木	ばちみつサンド スパニッシュオムレツ いんげんとコーンのサラダ チンゲン菜とえのきのみそ汁 パインヨーグルト	★食パン/はちみつ/ ★マーガリン/じゃが いも/★無塩バター/ 鶏油/マヨネーズ/ 卵不使用/三温糖/ 精白米	★たまご/★ベーコン/ ★牛乳/★ヨーグル ト/油揚げ	1杯分 527 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.5 g
31 金	ごはん 鮭の西京焼き もやしの三色ナムル りんご	精白米/三温糖/ごま 油/さといも/がりん のもと	鮭/みそ/★コーンハ ム/★木綿豆腐/油揚 げ/★牛乳/★生クリ ーム	1杯分 541 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)				月 平 均 栄 養 価
				エネルギー 543 kcal 脂 質 16.4 g

爽りの秋！！新米、きのこ類、芋類、サンマ、栗、果物など1年の間で1番食べ物おいしい季節です。子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵を味わうことは豊かな感性や味覚形成にとても重要です。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ話題も豊かに楽しい時間を過ごせるといいですね。

【10月の予定】
3日 お誕生会
25日の運動会に全力が出せるように応援メニューを提供します
6日 十五夜
中秋の名月にちなんだメニューを提供します
28日 十三夜
片見月は縁起が悪いと言われています。さつま芋団子でお月見気分を味わいます
31日 ハロウィン
かぼちゃのおやつを提供します

