

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	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 月	ロールパン 魚のチーズピカタ コロコロポテトサラダ ブロッコリー レタスのスープ	ハードビスケット/ロ ールパン/薄力粉/な たね油/じゃがいも/ 水稲穀粒(精白米)	牛乳/まがれい/たま ご/パルメザンチーズ /ベーコン短冊/しら す干し(微乾燥品)	パセリ/にんじん/き ゆり/ブロッコリー /レタス/玉葱/だい こん/生しいたけ(菌 床栽培、生)/ほうれ んそう/りんご	麦茶 雑炊 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 13.4 g 食塩相当量 1.9 g
2 火	ご飯 チンジャオロース トマト かぼちゃ煮 中華風スープ	衛生ポーク/水稲穀粒 (精白米)/じゃがいも /三温糖1kg/ごま油 /かたくり粉1kg/さ つまいも/有塩バター	牛乳/豚中型種モモ(脂 肪なし)/かつお加 工品(かつお節)/たま ご/クリーム(乳脂肪)	青ピーマン/玉葱/ト マト/日本かぼちゃ/ にんじん/きくらげ(乾) /ねぎ/生しいたけ (菌床栽培、生)/ぶ どう	牛乳 スイートポテト 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 521 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 0.7 g
3 水	グラタン かぶのサラダ ブロッコリー キャベツのスープ	塩せんべい/マカロニ (セモリナ)/薄力粉 /有塩バター/なたね 油/水稲穀粒(精白米)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/ベーコン短 冊/豚ひき肉	にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/かぶ /きゅうり/ブロッコ リー/キャベツ/青ピ ーマン/日本なし	麦茶 カレーピラフ 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 491 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.5 g
4 木	きびごぼん 松風焼き 中華サラダ トマト 沢煮椀	おこし/水稲穀粒(精 白米)/きび(精白粒) /ごま(乾)/パン粉(乾 燥)/なたね油/三 温糖1kg/ごま油/蒸 し中華めん	牛乳/豚ひき肉/たま ご/豚中型種ばら/豚 肩(赤肉)/こんぶ	玉葱/干し椎茸/きゆ うり/きくらげ(乾) /にんじん/トマト/だ いこん/ごぼう/ねぎ /キャベツ/りよくと うもやし/青ピーマン	麦茶 焼きそば おしやぶり昆布 牛乳 おこし	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.7 g
5 金	ご飯 サンマの塩焼きおろし添え 厚揚げと小松菜のみそ炒め たたき胡瓜 味噌汁	ポップコーン/水稲穀粒 (精白米)/なたね油 /三温糖1kg/ごま油 /薄力粉/有塩バター	牛乳/さんま/生揚げ /油揚げ/かたくちい わし(煮干し)/こんぶ /たまご	だいこん/こまつな /きゅうり/かぶ/葉ね ぎ/日本かぼちゃ/日 本なし	牛乳 かぼちゃのケーキ 果物 牛乳 ポップコーン	エネルギー 559 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 1.7 g
6 土	ご飯 豚肉の漬け焼き さつまいも甘煮 ブロッコリー 味噌汁	ウエハース/水稲穀粒 (精白米)/なたね油 /さつまいも/三温糖1k g/食パン(市販品) /ソフトタイプマーガリン /グラニュー糖	牛乳/豚中型種ロース(脂 肪なし)/かつお加工 品(かつお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/プロ ッコリー/キャベツ/ だいこん/りんご	牛乳 ラスク 果物 牛乳 ウエハース	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 18.0 g 食塩相当量 1.3 g
9 火	ゆかりご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き はりはり漬け トマト みそ汁	おこし/水稲穀粒(精 白米)/三温糖1kg/マ カロニ(セモリナ)	牛乳/鶏若鶏肉モモ(皮 付き)/油揚げ/木 綿豆腐/きな粉(大豆)	切干しだいこん/きゆ うり/にんじん/トマ ト/こまつな/りんご	牛乳 マカロニ安倍川 果物 牛乳 おこし	エネルギー 519 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.2 g
10 水	味噌ラーメン 焼き魚 金時豆煮 海藻サラダ	かりんとう(黒)/中華 めん(生)/とうもろこ し缶詰(水)/ごま油 /三温糖1kg/じゃが いも/かたくり粉1kg /有塩バター	牛乳/豚ひき肉/かたく ちいわし(煮干し)/ かつお加工品(かつお 節)/こんぶ/まさば /いんげんまめ(豆き んとん)...	玉葱/にんじん/キャ ベツ/だいずもやし/ 生しいたけ(菌床栽培 、生)/きくらげ(乾) /青ピーマン/だいこ ん/きゅうり...	麦茶 じゃがいも餅 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 513 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g
11 木	ロールパン 鶏肉の照焼き サツマイモサラダ トマト 野菜スープ	ハードビスケット/ロ ールパン/さつまいも /水稲穀粒(精白米) /ごま(乾)	牛乳/鶏若鶏肉胸(皮 付き)/プロセスチ ーズ/かつお加工品(か つお節)/こんぶ/し らす干し(半乾燥品)	しょうが/にんじん/ きゅうり/トマト/玉 葱/マッシュルーム/ キャベツ/青ピーマン /ぶどう	麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.7 g
12 金	ご飯 生姜焼き肉 おかか和え 粉きき芋 味噌汁	おこし/水稲穀粒(精 白米)/なたね油/じ ゃがいも/三温糖1kg /薄力粉	牛乳/豚中型種ロース(脂 肪なし)/かつお加工 品(かつお節)/絹ご し豆腐/油揚げ/かたく ちいわし(煮干し)/こ んぶ/たまご...	玉葱/ほうれんそう/ にんじん/りよくと うもやし/かぶ/こまつ な/日本なし	牛乳 どらやき 果物 牛乳 おこし	エネルギー 583 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.4 g
13 土	スパゲティミートソース ツナサラダ さつまいも煮 ブロッコリー 野菜スープ	衛生ポーク/スパゲテ ィ/オリブ油/なた ね油/さつまいも/三 温糖1kg/水稲穀粒(精 白米)/有塩バター	牛乳/豚ひき肉/パル メザンチーズ/まぐろ 缶詰(油漬)/かつお 節/こんぶ/鶏若鶏 肉胸(皮付き)	にんじん/玉葱/トマ ト/きゅうり/キャベ ツ/ブロッコリー/生 しいたけ(菌床栽培、 生)/ほうれんそう(ゆ で)...	麦茶 チキンピラフ 果物 牛乳 ポーロ	エネルギー 562 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.5 g
15 月	秋野菜カレーライス カリフラワー キャベツサラダ ベーコンスープ	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/さつまいも /さといも/なたね油 /有塩バター/薄力粉 /三温糖1kg	牛乳/豚肩(赤肉)/ベ ーコン短冊/豆乳	玉葱/にんじん/えだ まめ(冷凍)/カリフラ ワー/キャベツ/きゆ うり/だいこん/ぶな しめじ/日本なし	牛乳 豆乳ココア蒸しパン 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 15.4 g 食塩相当量 1.8 g
16 火	ご飯 魚のみそ煮 蒸し南瓜 切干大根煮 むらこ汁	ハードビスケット/水 稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/かたくり粉1kg /薄力粉/有塩バター	牛乳/まさば/油揚げ /たまご/絹ごし豆腐 /かつお加工品(かつ お節)/こんぶ	日本かぼちゃ/切干し だいこん/さやいんげ ん/玉葱/にんじん/ 生しいたけ(菌床栽培 、生)/根みつば/り んご	牛乳 人参ケーキ 果物 牛乳 ビスケット	エネルギー 542 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.3 g
17 水	ロールパン 鶏のチーズ焼き フレンチサラダ トマト 野菜スープ	かりんとう(黒)/ロー ールパン/なたね油/水 稲穀粒(精白米)/ごま 油	牛乳/鶏成鶏肉胸(皮 なし)/プロセスチ ーズ/たまご/焼き豚 肉	きゅうり/キャベツ/ にんじん/トマト/玉 葱/かぶ/ねぎ/こまつ な/日本なし	麦茶 青菜チャーハン 果物 牛乳 かりんとう	エネルギー 406 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 13.2 g 食塩相当量 1.6 g
18 木	麻婆丼 ナムル 人参甘煮 春雨スープ	塩せんべい/水稲穀粒 (精白米)/ごま油/か たくり粉1kg/三温糖1 kg/緑豆はるさめ/さ つまいも/なたね油/ ごま(乾)	牛乳/豚ひき肉/木綿 豆腐/かつお加工品(か つお節)/こんぶ	玉葱/にんじん/ねぎ /にら/ほうれんそう /りよくとうもやし/ きくらげ(乾)/りんご	牛乳 大学芋 果物 牛乳 せんべい	エネルギー 537 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 1.4 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 514 kcal	タンパク質 19.8 g
	脂 質 16.5 g	食塩相当量 1.6 g

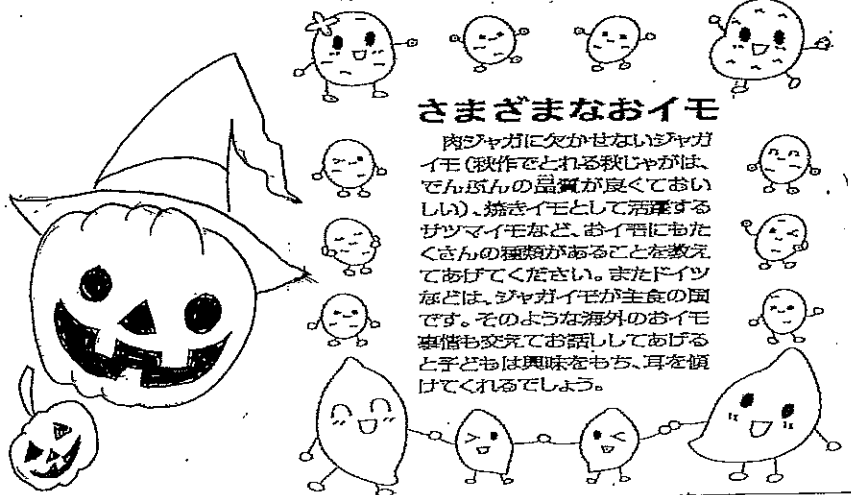
日曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
19 金	ご飯 和風ミートローフ ワカメサラダ 蒸し南瓜 みそ汁	ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／ごま油／蒸し中華めん／なたね油	牛乳／豚ひき肉／干ひじき(アツメ、乾)／たまご／生わかめ／豚中型種モモ(脂肪なし)	玉葱／にんじん／生しいたけ(菌床栽培、生)／きゅうり／日本かぼちゃ／こまつな／キャベツ／りよくとうもろこし／青ピーマン...	麦茶 塩やきそば 果物 牛乳 ビスケット		エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.7 g
20 土	中華丼 さつまいも甘煮 ゆでブロッコリー 野菜スープ	かりんとう(黒)／水稲穀粒(精白米)／なたね油／かたくり粉1kg／さつまいも／三温糖1kg／薄力粉／ごま油／じゃがいも	牛乳／豚肩(赤肉)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／豚ひき肉	はくさい／にんじん／干し椎茸／たけのこ(ゆで)／玉葱／青ピーマン／ブロッコリー 生しいたけ(菌床栽培、生)／ほうれんそう	牛乳 チヂミ 果物 牛乳 かりんとう		エネルギー 503 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.7 g 食塩相当量 1.7 g
22 月	ご飯 鶏肉の黄金焼き 大根サラダ 粉ふき芋 野菜スープ	ウエハース／水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／じゃがいも／ロールパン	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／たまご	だいこん／きゅうり／にんじん／玉葱／マッシュルーム／キャベツ／ブルーベリー(ジャム)／温州蜜柑(早生、生)	牛乳 パンディング 果物 牛乳 ウエハース		エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 20.8 g 食塩相当量 1.6 g
23 火	ご飯 魚のカレー竜田焼き キンピラ 浅漬け みそ汁	ハードビスケット／水稲穀粒(精白米)／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／クロワッサン	牛乳／まさば／絹ごし豆腐／油揚げ／豚、ゼラチン	しょうが／れんこん／にんじん／かぶ／かぶ(葉)／きゅうり／はくさい／葉ねぎ／ぶどう(濃縮還元ジュース)	牛乳 クロワッサン ぶどうゼリー 牛乳 ビスケット		エネルギー 565 kcal たんぱく質 20.7 g 脂 質 22.7 g 食塩相当量 1.2 g
24 水	ハヤシライス キャベツソテー 蒸し南瓜 野菜スープ	塩せんべい／水稲穀粒(精白米)／薄力粉／有塩バター／なたね油	牛乳／豚小間／ベーコン短冊／塩ざけ	玉葱／にんじん／マッシュルーム／グリーンピース(冷凍)／キャベツ／日本かぼちゃ／だいこん／青ピーマン／えのきたけ／ぶなしめじ	麦茶 鱈雑炊 果物 牛乳 せんべい		エネルギー 451 kcal たんぱく質 15.2 g 脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.7 g
25 木	ご飯 魚の香味焼き ブロッコリー かぶのそぼろ煮 味噌汁	ポップコーン／水稲穀粒(精白米)／大豆油／有塩バター／上白糖／三温糖1kg／薄力粉／なたね油	牛乳／まがれい／鶏若鶏肉ひき肉／木綿豆腐／油揚げ／かたくちいわし(煮干し)／こんぶ／たまご／豚小間	玉葱／セロリ／パセリ／ブロッコリー／かぶ／ほうれんそう／キャベツ／にんじん／ねぎ／ぶどう	牛乳 お好み焼き 果物 牛乳 ポップコーン		エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.4 g
26 金	ロールパン がーのかりんとう揚げ じゃが芋とツナの炒め物 ブロッコリー チキンスープ	衛生ベーロー／ロールパン／かたくり粉1kg／なたね油／三温糖1kg／じゃがいも／ごま油／水稲穀粒(精白米)	牛乳／豚肝臓／まぐろ缶詰(油漬ルー刺付)／鶏若鶏肉胸(皮付き)／豚ひき肉	ブロッコリー／玉葱／ぶなしめじ／青ピーマン／ねぎ／にんじん／かき(甘がき)	麦茶 チャーハン 果物 牛乳 ポーロ		エネルギー 486 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 1.7 g
27 土	回鍋肉丼 ブロッコリー 粉ふき芋 野菜スープ	ウエハース／水稲穀粒(精白米)／三温糖1kg／なたね油／かたくり粉1kg／じゃがいも／さつまいも	牛乳／豚肩(赤肉)／かつお加工品(かつお節)／こんぶ／脱脂加工ヨーグルト	キャベツ／にんじん／玉葱／青ピーマン／ブロッコリー／マッシュルーム	麦茶 焼き芋 ヨーグルト 牛乳 ウエハース		エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 7.7 g 食塩相当量 1.2 g
29 月	ご飯 きのこハンバーグ ほうれん草のお浸し 南瓜のサラダ 味噌汁	おこし／水稲穀粒(精白米)／パン粉(乾燥)／なたね油／有塩バター／コッペパン(市販品)／三温糖1kg	牛乳／豚ひき肉／たまご／かつお加工品(かつお節)／絹ごし豆腐／わかめ／こんぶ／きな粉(大豆)	玉葱／ぶなしめじ／生しいたけ(菌床栽培、生)／マッシュルーム／ほうれんそう／にんじん／西洋かぼちゃ／きゅうり／だいこん	牛乳 きな粉揚げパン おしやぶり昆布 牛乳 おこし		エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 22.0 g 食塩相当量 2.3 g
30 火	ロールパン 鶏のチュリップ揚げ ポテトサラダ トマト かぼちゃのシチュー	ウエハース／ロールパン／上新粉／なたね油／じゃがいも／薄力粉／有塩バター／スポンジケーキ／三温糖1kg	牛乳／鶏若鶏肉手羽(皮付き)／ベーコン短冊／クリーム(乳脂肪)	にんにく(りん茎)／しょうが／にんじん／きゅうり／トマト／西洋かぼちゃ／玉葱／青ピーマン／マッシュルーム	麦茶 お誕生日ケーキ 牛乳 ウエハース		エネルギー 579 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 27.5 g 食塩相当量 1.3 g
31 水	けんちんうどん 魚のカレーパン粉焼き バターコーン ブロッコリー	ハードビスケット／うどん(ゆで)／さといも／食パン(市販品)／オリーブ油／とうもろこし缶詰(体ル)／有塩バター...	牛乳／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／かつお加工品(かつお節)／めかじき／かつお缶詰味付けし缶詰(体ル)／有塩バター...	だいこん／にんじん／ごぼう／こまつな／ブロッコリー／りんご	麦茶 おかかおにぎり 果物 牛乳 ビスケット		エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 2.1 g

※食材の仕入れ等の状況によって献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。

旬の食材

小豆

和菓子に欠かせない餡の原料である小豆。赤い色には魔除けの効果があるとされ、お赤飯や季節の菓子など行事や儀式に用いられてきました。たんぱく質や食物繊維のほか、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富で、美容効果の高い食材として注目されています。日本の小豆の9割以上が北海道産。収穫のピークは10月ごろです。



さまざまなおイモ

肉じゃがに欠かせないじゃがいも(秋作でとれる軟じゃがは、でんぷんの品質が良くおいし)。焼きイモとして消費するさつまいもなど、おイモにもたくさんの種類があることを教えてあげてください。またドイツなどは、じゃがいもが主食の国です。そのような海外のおイモ事情も交えてお話ししてあげると子どもは興味をもち、耳を傾けてくれるでしょう。

月平均栄養価	エネルギー 557 kcal	たんぱく質 21.5 g
	脂 質 16.0 g	食塩相当量 1.9 g