

曜日	日付	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価
金	1	ごはん かじきのごま焼き ほうれんそうの納豆和え さといもたまねぎのみそ汁 オレンジ	米 かじき しょうゆ 砂糖 ごま 油 納豆 もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ 砂糖 さといも にんじん たまねぎ だし みそ オレンジ	焼きビーフン 牛乳 ビーフン 豚肉 たまねぎ にんじん たら 干しいたけ だし 油 塩 しょうゆ 砂糖	エネルギーkcal 529 たんぱく質g 25.3 脂質g 17.8 塩分g 1.5
金	15	ごはん かじきのごま焼き ほうれんそうの納豆和え さといもたまねぎのみそ汁 オレンジ	米 かじき しょうゆ 砂糖 ごま 油 納豆 もやし ほうれんそう にんじん しょうゆ 砂糖 さといも にんじん たまねぎ だし みそ オレンジ	野菜クッキー(かぼちゃ・ごぼう) 牛乳 小麦粉 かぼちゃ ごぼう バター 砂糖 食塩	エネルギーkcal 578 たんぱく質g 21.8 脂質g 20.5 塩分g 1.5
土	2 16 30	麻婆豆腐丼 キャベツとしらすの塩昆布和え じゃがいものコンソメスープ りんご	米 豚ひき肉 木綿豆腐 しょうが ごま油 ねぎ しょうゆ みそ 砂糖 片栗粉 キャベツ にんじん しらす干し 塩昆布 じゃがいも にんじん たまねぎ コンソメ 塩 りんご	バナナケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 バナナ 牛乳 バター	エネルギーkcal 551 たんぱく質g 19.7 脂質g 17.0 塩分g 1.4
月	4 18	三色丼 筑前煮 なめこわかめのみそ汁 バナナ	米 さけ 塩 油 ほうれんそう しょうゆ 砂糖 コーン のり 鶏肉 にんじん ごぼう だいこん 油 しょうゆ 砂糖 だし いんげん なめこ 油揚げ わかめ だし みそ バナナ	バリバリピザ 牛乳 ぎょうざの皮 ケチャップ トマトピューレ たまねぎ ベーコン パセリ粉 チーズ	エネルギーkcal 521 たんぱく質g 26.1 脂質g 15.3 塩分g 1.8
火	5 19	ゆかりごはん 豆腐のふんわり揚げ きゅうりとにんじんの磯和え たまねぎとこまつなのみそ汁 なし	米 ゆかり 木綿豆腐 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん れんこん 万能ねぎ 片栗粉 しょうゆ 油 きゅうり にんじん 焼きのり しょうゆ こまつな たまねぎ 焼き麩 だし みそ なし	フルーツヨーグルト 麦茶 みかん缶 バナナ りんご ヨーグルト 砂糖	エネルギーkcal 435 たんぱく質g 13.9 脂質g 11.7 塩分g 1.1
水	6 20	食パン 鶏肉のトマト煮 コロコロサラダ 豆乳コーンスープ バナナ	食パン 鶏肉 じゃがいも たまねぎ しめじ 油 トマト缶 ケチャップ しょうゆ 砂糖 片栗粉 きゅうり 赤ピーマン 黄ピーマン にんじん 砂糖 酢 油 塩 クリームコーン缶 コーン たまねぎ 豆乳 コンソメ 塩 油 バナナ	ツナピラフ 牛乳 米 ツナ缶 にんじん たまねぎ 塩 コンソメ バター パセリ粉	エネルギーkcal 685 たんぱく質g 29.4 脂質g 19.0 塩分g 2.1
木	7 21	ごはん 肉豆腐 こまつなもやしのおかか和え だいこんのみそ汁 りんご	米 豚肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん しらす干し いんげん 油 だし 砂糖 しょうゆ こまつな もやし にんじん かつお節 しょうゆ 砂糖 だいこん にんじん ねぎ だし みそ りんご	お麩ラスク 牛乳 焼き麩 バター 砂糖 塩 きな粉	エネルギーkcal 503 たんぱく質g 21.3 脂質g 16.4 塩分g 1.4
金	8 22	ごはん 白身魚の漬け焼き ささみとキャベツの和え物 かぼちゃのみそ汁 かき	米 かれい しょうが 砂糖 しょうゆ 片栗粉 油 鶏ささみ キャベツ にんじん わかめ 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油 かぼちゃ たまねぎ 油揚げ だし みそ かき	黒糖ドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 黒砂糖 油	エネルギーkcal 551 たんぱく質g 24.1 脂質g 15.4 塩分g 1.4
土	9 23	きのこスパゲッティ ポテトサラダ オニオンスープ バナナ	スパゲッティ 油 豚肉 えのき しめじ たまねぎ バター しょうゆ 塩 のり じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ たまねぎ にんじん パセリ粉 コンソメ 塩 バナナ	じゃこチーズおにぎり 牛乳 米 ちりめんじゃこ チーズ 油	エネルギーkcal 626 たんぱく質g 26.0 脂質g 17.5 塩分g 1.3
月	11 25	ごはん 鶏肉のみそ焼き 切干大根煮 豆腐とみずなのすまし汁 巨峰	米 鶏肉 みそ 砂糖 しょうゆ 油 切干大根 油揚げ にんじん 干しいたけ いんげん しょうゆ 砂糖 絹ごし豆腐 たまねぎ みずな だし しょうゆ 塩 巨峰	いもようかん 牛乳 さつまいも 砂糖 寒天 水	エネルギーkcal 508 たんぱく質g 19.8 脂質g 12.0 塩分g 1.2
火	12 26	根菜カレー きゅうりとツナのサラダ わかめスープ なし	米 豚肉 さつまいも にんじん たまねぎ れんこん だいこん 油 カレールー きゅうり ツナ缶 にんじん コーン しょうゆ 砂糖 わかめ たまねぎ ちんげんさい だし しょうゆ 塩 ごま油 なし	じゃこトースト 牛乳 食パン しらす干し マヨドレ 青のり	エネルギーkcal 622 たんぱく質g 21.7 脂質g 22.9 塩分g 2.4
水	13 27	ごはん さけのちゃんちゃん焼き かぼちゃのグリル だいこんとたまねぎのすまし汁 オレンジ	米 さけ キャベツ にんじん しめじ えのき バター みそ しょうゆ 砂糖 かぼちゃ 塩 だいこん たまねぎ わかめ だし しょうゆ 塩 オレンジ	ブルースコーン 牛乳 小麦粉 砂糖 バター 牛乳 ブルーン 塩 ベーキングパウダー	エネルギーkcal 525 たんぱく質g 20.5 脂質g 12.5 塩分g 1.3
木	14 28	豚汁うどん なすのそぼろ煮 ブロッコリーとにんじんのごまマヨ和え バナナ	うどん 豚肉 木綿豆腐 だいこん さといも にんじん ごぼう 万能ねぎ だし ごま油 みそ なす 鶏ひき肉 しょうが 砂糖 しょうゆ 油 片栗粉 いんげん ブロッコリー にんじん コーン ごま しょうゆ マヨドレ バナナ	五平餅 牛乳 米 みそ 砂糖 ごま油	エネルギーkcal 592 たんぱく質g 23.2 脂質g 19.2 塩分g 1.7
金	29	☆ハロウィンメニュー☆ ケチャップライス パンパキンチュウ だいこんサラダ かき	米 ツナ缶 たまねぎ にんじん ピーマン ケチャップ 塩 コンソメ 鶏肉 かぼちゃ たまねぎ にんじん しめじ 油 バター 小麦粉 牛乳 コンソメ 塩 だいこん きゅうり にんじん 油 酢 しょうゆ 砂糖 かき	ハロウィンクッキー・チーズ 牛乳 小麦粉 バター 砂糖 かぼちゃ ペビーチーズ	エネルギーkcal 644 たんぱく質g 21.8 脂質g 24.2 塩分g 1.9

* 行事、その他の都合により献立を変更する場合があります。

【今月の栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	585	23.4	17.5	1.6
平均栄養量	562	22.5	17.2	1.5