献　立　表

2022年10月

日付	献立名	材料名	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
03 17 31 月	ご飯 味噌汁 鶏とさつま芋の煮物 ブロッコリーのごまあえ 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、こまつな、えのきたけ、木綿豆腐／鶏もも肉、さつまいも、たまねぎ、しめじ、なたね油、しょうゆ、みりん、きび砂糖、酒／ブロッコリー、にんじん、すりごま、しょうゆ、きび砂糖／なし／牛乳／③⑰かぼちゃ、片栗粉、無塩バター、チーズ㉛小麦粉、きび砂糖、バター、かぼちゃ、コーンスターチ	牛乳 ③⑰かぼちゃチーズもち ㉛かぼちゃクッキー	523(419) 21.0(16.8) 18.1(14.5) 1.3(1.0)
04 18 火	ご飯 味噌汁 魚のカレー焼き 切干大根の甘酢和え 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、じゃがいも、たまねぎ、生わかめ／さば、酒、食塩、米粉、カレー粉、なたね油／切り干しだいこん、にんじん、こまつな、酢、きび砂糖、しょうゆ、ごま油／バナナ／牛乳／マカロニ、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、なたね油、トマトピューレ、牛乳、食塩、きび砂糖、米粉	牛乳 トマトクリームマカロニ	511(409) 21.6(17.3) 16.4(13.1) 1.3(1.0)
05 19 水	あんかけ焼きそば たまごスープ 大学芋 果物	焼きそばめん、豚肉(もも)、しょうが、はくさい、にんじん、もやし、黒きくらげ、チンゲンサイ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、酒、食塩、片栗粉／生わかめ、たまねぎ、卵、片栗粉、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、食塩／さつまいも、きび砂糖、本みりん、しょうゆ、黒ごま、なたね油／かき／牛乳／米、鶏ひき肉、にんじん、干ししいたけ、ごぼう、ひじき、なたね油、しょうゆ、きび砂糖、本みりん、酒	牛乳 五目おにぎり	562(450) 22.2(17.8) 15.8(12.7) 1.8(1.4)
06 20 木	金時ご飯 スープ 家常豆腐 春雨サラダ 果物	米、酒、しょうゆ、食塩、さつまいも、黒ごま／生わかめ、ねぎ、だいこん、中華だしの素、しょうゆ、食塩／豚肉(もも)、生揚げ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ、生姜、ごま油、無添加麦みそ、みりん、しょうゆ、きび砂糖／はるさめ、きゅうり、にんじん、緑豆もやし、ツナ水煮缶、酢、ごま油、砂糖、しょうゆ／キウイフルーツ／牛乳／食パン、ねりごま、黒砂糖、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、オリーブ油	牛乳 ⑥黒ゴマサンド ⑳白ゴマサンド	550(423) 20.8(16.3) 17.5(14.0) 1.8(1.4)
07 21 金	ご飯 豚汁 魚の塩焼き⑦鮭㉑ブリ ほうれん草お浸し 果物	米、発芽玄米／豚肉(もも)、だいこん、にんじん、ごぼう、さといも、ねぎ、なたね油、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ／⑦さけ㉑ぶり、食塩、酒／ほうれんそう、にんじん、しょうゆ、すりごま、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、きび砂糖／りんご／牛乳／さつまいも、無塩バター、砂糖、卵、牛乳、卵黄／とうもろこし、油、食塩、青のり	牛乳 スイートポテト ポップコーン	502(401) 22.3(17.8) 13.8(10.9) 0.9(0.7)
24 月	ご飯 中華スープ 肉団子の甘酢あん ごまマヨサラダ 果物	米、発芽玄米／だいこん、ねぎ、コーン缶、生わかめ、中華だしの素、食塩、ごま／豚ひき肉、ねぎ、酒、食塩、片栗粉、油、水、酢、しょうゆ、きび砂糖、片栗粉／キャベツ、にんじん、マヨネーズ、しょうゆ、すりごま／かき／牛乳／卵、きび砂糖、なたね油、しょうゆ、きな粉、小麦粉、ベーキングパウダー、牛乳	牛乳 和風ケーキ	526(421) 20.8(16.6) 23.5(18.8) 1.3(1.0)
11 25 火	ご飯 味噌汁 鮭のきのこソース ブロッコリーのサラダ 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、さつまいも、たまねぎ、油揚げ／さけ、酒、食塩、たまねぎ、しめじ、えのきたけ、干ししいたけ、無塩バター、しょうゆ、きび砂糖／ブロッコリー、にんじん、コーン缶、しょうゆ、きび砂糖、酢、マヨネーズ、すりごま、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末／キウイフルーツ／牛乳／小麦粉、ベーキングパウダー、卵、きび砂糖、牛乳、無塩バター	牛乳 甘食	495(396) 22.9(18.3) 14.4(11.5) 1.2(0.9)
12 26 水	麻婆うどん ナムル 果物	ゆでうどん、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、干ししいたけ、にら、なたね油、きび砂糖、しょうゆ、無添加麦みそ、片栗粉、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末／ほうれんそう、にんじん、もやし、しょうゆ、ごま油、すりごま／なし／牛乳／米、鶏ひき肉、にんじん、万能ねぎ、なたね油、卵、しょうゆ⑫煮干し、しょうゆ、きび砂糖	牛乳 ごはんお焼き ⑫おやつ小魚付き	516(413) 23.9(19.1) 19.1(15.2) 1.7(1.4)
13 27 木	ご飯 味噌汁 玉子焼き 納豆あえ 果物	米、発芽玄米／煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、無添加麦みそ、じゃがいも、キャベツ、生わかめ／卵、しらす干し、ねぎ、あおのり、干ししいたけ、にんじん、油、煮干魚類粉末、焼あご粉末、根昆布粉末、しょうゆ、本みりん／こまつな、緑豆もやし、にんじん、挽きわり納豆、しょうゆ、かつお節／りんご／牛乳／⑬薄力粉、卵、きび砂糖、油、生クリーム、さつまいも㉗食パン、無塩バター、きな粉、黒砂糖	牛乳 ⑬誕生日ケーキ ㉗きなこトースト	506(405) 21.9(17.5) 15.5(12.4) 2.0(1.6)
14 28 金	秋野菜カレーライス 野菜スープ バナナヨーグルト	米、発芽玄米、豚ひき肉、さつまいも(皮付)、たまねぎ、しめじ、なす、れんこん、カレールウ、豆乳／キャベツ、にんじん、コーン缶、洋風だしの素、食塩／バナナ、みかん缶、ヨーグルト(無糖)、きび砂糖／牛乳／鶏もも肉、だいこん、にんじん、はくさい、小麦粉、煮干魚類粉末、根昆布粉末、焼あご粉末、食塩、しょうゆ、本みりん	牛乳 すいとん	562(449) 21.6(17.3) 19.5(15.6) 2.0(1.6)

○行事

7日　さんま会

13日　幼児誕生日お祝いご飯

※都合により、献立が変更になる場合があります。

ごはんの良いところ

・エネルギーの素となる炭水化物が多く含まれる

・脂質は少ない　・腹持ちが良い　・食物繊維が豊富

・様々な食材と相性が良い為、栄養バランスがとりやすい