



の献立表

八戸学院幼稚園

(1・2歳児)

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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		エネルギー	たんぱく質	脂質
01 (火)	パンズパン 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	バーガーパン、マカロニ、油、焼ふ、グラニュー糖、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、ビスコ	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、ブロッコリー	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 お麩ラスク	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 kcal 13.2 g 18.1 g 220 mg	
02 (水)	ごはん 豚肉のごま炒め ほうれん草のお浸し キャベツのみそ汁	米、油、ごま、ハッピーターン、たべっ子豆腐	豚肉、油揚げ、白みそ、牛乳	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ハッピーターン 麦茶 たべっ子豆腐	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	443 kcal 15.9 g 16.0 g 215 mg	
03 (木)	ごはん 鶏肉のみそ焼き ごぼうとコーンのサラダ かまぼこのすまし汁	米、マヨネーズ、砂糖、ココアウエハース、クラッカー	鶏もも肉、かまぼこ、ハム、白みそ、牛乳	ごぼう、にんじん、コーン、ねぎ、えのきたけ、ブルーベリージャム	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、めんつゆ、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 クラッカーサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 15.5 g 11.0 g 233 mg	
04 (金)	みそラーメン ひじきと野菜の豆腐揚げ ブロッコリーとツナのサラダ	ゆで中華めん、油、和風ドレッシング、砂糖、ごま、とよき、せんべい	木綿豆腐、白身魚すり身、豚肉、ツナ油漬缶、チーズ、卵、白みそ、牛乳	ブロッコリー、にんじん、もやし、キャベツ、コーン、オイスターソース、鶏ガラだし、たまねぎ、えだまめ、ひじき	本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 とよき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 kcal 16.1 g 16.6 g 185 mg	
05 (土)	中華あんかけ丼 もやしのゆかり和え 油揚げのみそ汁	米、砂糖、ごま油、油、ごま、片栗粉、ウエハース、白い風船	豚肉、油揚げ、白みそ、牛乳	もやし、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、カットわかめ、野菜ジュース、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 白い風船 野菜ジュース ウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	420 kcal 14.6 g 14.5 g 445 mg	
07 (月)	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 里芋のごまごし 麩のすまし汁	米、さといも、砂糖、すりごま、焼ふ、油、せんべい、ビスコ	豚肉、白みそ、牛乳	なす、ピーマン、にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 kcal 11.5 g 12.9 g 205 mg	
08 (火)	きのこカレーライス ブロッコリーサラダ バナナ	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油、ウエハース	牛乳、豚肉、プリン	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、コーン、まいたけ、しめじ	カレールー	牛乳 ウエハース 麦茶 プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 kcal 13.2 g 14.5 g 404 mg	
09 (水)	ごはん さけのパン粉焼き ほうれん草のなめ茸和え 白菜のみそ汁	米、マヨネーズ、パン粉、油、白い風船、パームクーヘン	さけ、油揚げ、白みそ、牛乳	ほうれん草、はくさい、にんじん、なめたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、パセリ粉	牛乳 白い風船 麦茶 パームクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	472 kcal 17.5 g 17.3 g 196 mg	
10 (木)	ごはん 鶏肉の甘辛炒め キャベツの塩昆布和え 厚揚げのみそ汁	米、砂糖、油、ごま油、ビスコ	鶏もも肉、生揚げ、ツナ油漬缶、白みそ、牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、きゅうり、塩こんぶ、もも酢、みかん缶、バナナ、パイン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 ビスコ 麦茶 フルーツポンチ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	406 kcal 15.7 g 11.5 g 235 mg	
11 (金)	タンメン 焼き春巻き いんげんのごま和え ヨーグルト	ゆで中華めん、春巻きの皮、油、ごま、片栗粉、砂糖、ココアウエハース、ハッピーターン	ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉、鶏ささ身、牛乳	いんげん、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ココアウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	430 kcal 19.1 g 17.2 g 345 mg	
12 (土)	チキンライス さつま芋とチーズのサラダ ウイナースープ	米、さつまいも、マヨネーズ、油、白い風船、せんべい	鶏もも肉、チーズ、ウイナーソーセージ、調理豆乳、牛乳	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、ピーマン	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 白い風船 豆乳 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	479 kcal 16.0 g 16.1 g 244 mg	
14 (月)	<div style="display: flex; justify-content: center; align-items: center;"> <div style="margin-right: 20px;">スポーツの日</div> </div>								
15 (火)	ごはん 筑前煮 小松菜とちくわの和え物 切干大根のみそ汁	米、さといも、油、砂糖、ビスコ	鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、白みそ、牛乳	ごま、にんじん、れんこん、ごぼう、コーン、いんげん、切干だいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん、フルーチェ	牛乳 ビスコ 麦茶 フルーチェ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 kcal 14.2 g 11.4 g 268 mg	
16 (水)	五目うどん たらの竜田揚げ かぼちゃのごま和え	ゆでうどん、さといも、油、小麦粉、砂糖、すりごま、せんべい、マドレーヌ	牛乳、たら、豚肉、牛乳	かぼちゃ、だいこん、いんげん、ねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 kcal 15.2 g 15.5 g 156 mg	

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	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		エネルギー	たんぱく質	脂質
17 (木)	牛丼 オクラの梅和え 小松菜のみそ汁	米、砂糖、油、ウエハース、ミニワッフル	牛肉、白みそ、かつお節、牛乳	オクラ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、きゅうり、ごぼう、しめじ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	牛乳 ウエハース 麦茶 ミニワッフル	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 kcal 13.4 g 14.9 g 412 mg	
18 (金)	食パン いちごジャム ポークチャップ 白菜とツナのサラダ きのこのスープ	食パン、和風ドレッシング、油、砂糖、ハッピーターン	豚肉、ツナ油漬缶、チーズ、豆乳、ゼラチン、牛乳	はくさい、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、えのきたけ、コーン、しめじ、きぬさや、いちご	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 ストロベリームース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	420 kcal 16.6 g 16.4 g 179 mg	
19 (土)	ドライカレーライス ブロッコリーとささみのサラダ キャベツのスープ チーズ	米、フレンチドレッシング、油、ココアウエハース、白い風船	豚ひき肉、チーズ、鶏ささ身、牛乳	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ポルトット缶詰、赤ピーマン、コーン、ピーマン、野菜ジュース、にんにく、しょうが	中濃ソース、コンソメ、カレー粉、食塩	牛乳 白い風船 野菜ジュース ココアウエハース	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	439 kcal 16.4 g 15.1 g 347 mg	
21 (月)	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き 小松菜の煮浸し 大根のみそ汁	米、マヨネーズ、砂糖、ビスコ、白い風船	鶏もも肉、油揚げ、白みそ、牛乳	ごまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 白い風船	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 kcal 15.7 g 13.0 g 284 mg	
22 (火)	ごはん さわらのごま焼き ひじきときゅうりのサラダ なすのみそ汁	米、和風ドレッシング、片栗粉、ごま、ごま油、ミルクサブレ、せんべい	さわら、鶏ささみ、白みそ、牛乳	きゅうり、なす、コーン、ほうれん草、ひじき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 せんべい 麦茶 ミルクサブレ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	461 kcal 16.4 g 15.4 g 322 mg	
23 (水)	あんかけラーメン しゅうまい コロコロサラダ	ゆで中華めん、じゃが芋、ごま油、片栗粉、マヨネーズ、しゅうまいの皮、砂糖、白い風船、たい焼き	豚肉、豚ひき肉、チーズ、ハム、牛乳	もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、しょうが	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 ミニたい焼き	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	452 kcal 17.0 g 17.7 g 220 mg	
24 (木)	ごはん 豆腐の中華煮 さつま芋の甘煮 ほうれん草のみそ汁	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油、食パン、ココアウエハース	木綿豆腐、豚肉、白みそ、豆乳、きな粉、牛乳	にんじん、ほうれん草、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	牛乳 ココアウエハース 麦茶 きなこサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	432 kcal 14.3 g 11.2 g 270 mg	
25 (金)	あんかけせぼろ丼 キャベツの磯和え なめこのみそ汁 ヨーグルト	米、ごま油、砂糖、片栗粉、ウエハース、せんべい	ヨーグルト、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、白みそ、牛乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、なめこ、ピーマン、焼きのり、カットわかめ、ぶどう天然果汁	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、鶏ガラだしの素	牛乳 ウエハース ぶどうジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	475 kcal 17.0 g 11.3 g 464 mg	
26 (土)	ナポリタン れんこんサラダ バナナ	マカロニ、スパゲティ、マヨネーズ、油、ハッピーターン、ドーナツ	牛乳、ウイナーソーセージ、ツナ油漬缶	バナナ、れんこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、ピーマン、野菜ジュース	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ	牛乳 ハッピーターン 野菜ジュース ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	442 kcal 13.2 g 14.7 g 151 mg	
28 (月)	ごはん 鶏の塩からあげ きゅうりの酢の物 ふりのみそ汁	米、片栗粉、油、ウエハース、ビスコ	鶏もも肉、しらす干し、白みそ、油揚げ、牛乳	きゅうり、にんじん、ふのり、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 ビスコ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	412 kcal 15.5 g 13.1 g 454 mg	
29 (火)	肉みそスパゲティ オムレツ 花野菜サラダ	スパゲティ、油、フレンチドレッシング、片栗粉、砂糖、白い風船、メロンパン	牛乳、卵、豚ひき肉、白みそ	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 メロンパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 kcal 16.0 g 15.0 g 188 mg	
30 (水)	ごはん ぶりの梅みそ焼き ブロッコリーとちくわのサラダ 里芋のすまし汁	米、さといも、和風ドレッシング、砂糖、ビスコ、オレンジゼリー	ぶり、ちくわ、かまぼこ、白みそ、牛乳	ブロッコリー、にんじん、ごまつな、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 オレンジゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 kcal 16.6 g 12.0 g 204 mg	
31 (木)	ごはん さばの香味焼き 切干大根の煮物 さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、誕生日ケーキ、ハッピーターン	さば、豆乳、白みそ、さつま揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん、いんげん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 kcal 16.2 g 14.4 g 164 mg	

暑さも落ち着いて、秋本番の季節となりました。「スポーツの秋」とあるように、体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。この時季は新米も出回る季節です。たくさん体を動かして、新米や旬の食材などをたくさん楽しみましょう。

※食べたことのない食材はご家庭でお試しいただきますようお願いいたします。
※都合により、献立を変更させていただく場合もございますのでご了承ください。



10月は「食品ロス削減月間」です。日本では年間500~600万トン、一人当たりだと毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てている計算になります。食品ロスを少しでも減らすために、「残さず食べきる」「使い切れる分だけ購入する」などを身近なことから始めてみましょう。






の献立表

八戸学院幼稚園

日 曜	献立名	材料名(昼食)				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 (火)	パンズパン 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 バター、マカロニ、マヨネーズ、パン粉、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉	たまねぎ、きゅうり、コーン、にんじん、ブロッコリー	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	385 16.2 11.9 172	kcal g g mg
02 (水)	ごはん 豚肉のごま炒め ほうれん草のお浸し キャベツのみそ汁	米、油、ごま	豚肉、油揚げ、白みそ	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、赤ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	424 16.5 14.2 73	kcal g g mg
03 (木)	ごはん 鶏肉のみそ焼き ごぼうとコーンのサラダ かまぼこのすまし汁	米、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、かまぼこ、ハム、白みそ	ごぼう、にんじん、コーン、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、めんつゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	386 18.5 6.9 29	kcal g g mg
04 (金)	 お弁当日							
05 (土)	中華あんかけ丼 もやしのゆかり和え 油揚げのみそ汁	米、砂糖、ごま油、油、ごま、片栗粉	豚肉、油揚げ、白みそ	もやし、チンゲン菜、にんじん、たまねぎ、しめじ、きゅうり、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、オイスターソース、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	380 13.2 11.1 71	kcal g g mg
07 (月)	ごはん 豚肉となすのみそ炒め 里芋のごまよごし 麩のすまし汁	米、さといも、砂糖、すりごま、焼ふ、油	豚肉、白みそ	なす、ピーマン、にんじん、ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	386 9.7 9.9 48	kcal g g mg
08 (火)	きのこカレーライス ブロッコリーサラダ バナナ 牛乳	米、じゃが芋、フレンチドレッシング、油	牛乳、豚肉	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、コーン、まいたけ、しめじ	カレールー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	474 14.0 13.3 144	kcal g g mg
09 (水)	ごはん さけのパン粉焼き ほうれん草のなめ茸和え 白菜のみそ汁	米、マヨネーズ、パン粉、油	さけ、油揚げ、白みそ	ほうれん草、はくさい、にんじん、なめたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	389 16.6 10.5 61	kcal g g mg
10 (木)	ごはん 鶏肉の甘辛炒め キャベツの塩昆布和え 厚揚げのみそ汁	米、砂糖、油、ごま油	鶏もも肉、生揚げ、ツナ油漬缶、白みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、チンゲン菜、きゅうり、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	383 18.0 8.6 85	kcal g g mg
11 (金)	タンメン 焼き春巻き いんげんのごま和え ヨーグルト	ゆで中華めん、春巻きの皮、油、ごま、片栗粉、砂糖	ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉、鶏ささ身	いんげん、もやし、にんじん、キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 19.4 14.3 161	kcal g g mg
12 (土)	チキンライス さつま芋とチーズのサラダ ウインナースープ	米、さつまいも、マヨネーズ、油	鶏もも肉、チーズ、ウインナーソーセージ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、コーン、ピーマン	ケチャップ、食塩、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	377 10.6 9.8 88	kcal g g mg
14 (月)	スポーツの日 							
15 (火)	ごはん 筑前煮 小松菜とちくわの和え物 切干大根のみそ汁	米、さといも、油、砂糖	鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、白みそ	ごまつな、にんじん、れんこん、ごぼう、コーン、いんげん、切り干しだいこん、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、めんつゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 13.9 6.5 101	kcal g g mg
16 (水)	五目うどん たらの竜田揚げ かぼちゃのごま和え 牛乳	ゆでうどん、さといも、油、小麦粉、砂糖、すりごま	牛乳、たら、豚肉	かぼちゃ、だいこん、いんげん、ねぎ、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	391 20.6 13.3 174	kcal g g mg

※10月のお誕生日会には**かぼちゃプリン**が付きます。
※仕入れの状況により献立が変更となる場合があります。ご了承ください。



日 曜	献立名	材料名(昼食)				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			
17 (木)	牛丼 オクラの梅和え 小松菜のみそ汁	米、砂糖、油	牛肉、白みそ、かつお節	オクラ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、きゅうり、ごぼう、しめじ、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	379 11.1 10.0 68	kcal g g mg
18 (金)	食パン ポークチャップ 白菜とツナのサラダ きのこのスープ	食パン、和風ドレッシング、油、砂糖	豚肉、ツナ油漬缶、チーズ	はくさい、たまねぎ、いちごジャム、にんじん、えのきたけ、コーン、しめじ、きぬさや	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、食塩、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	396 17.0 15.9 82	kcal g g mg
19 (土)	ドライカレーライス ブロッコリーとささみのサラダ キャベツのスープ チーズ	米、フレンチドレッシング、油	豚ひき肉、チーズ、鶏ささ身	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト缶詰、赤ピーマン、コーン、ピーマン、にんにく、しょうが	中濃ソース、コンソメ、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	390 14.5 11.0 108	kcal g g mg
21 (月)	ごはん 鶏肉のマヨカレー焼き 小松菜の煮浸し 大根のみそ汁	米、マヨネーズ、砂糖	鶏もも肉、油揚げ、白みそ	ごまつな、だいこん、にんじん、えのきたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、カレー粉、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	398 18.9 11.3 108	kcal g g mg
22 (火)	ごはん さわらのごま焼き ひじきときゅうりのサラダ なすのみそ汁	米、和風ドレッシング、片栗粉、ごま、ごま油	さわら、鶏ささみ、白みそ	きゅうり、なす、コーン、ほうれん草、ひじき	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 15.6 7.9 77	kcal g g mg
23 (水)	あんかけラーメン しゅうまい コロコロサラダ	ゆで中華めん、じゃが芋、ごま油、片栗粉、マヨネーズ、しゅうまいの皮、砂糖	豚肉、豚ひき肉、チーズ、ハム	もやし、たまねぎ、はくさい、にんじん、きゅうり、チンゲン菜、しょうが	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 14.4 14.3 84	kcal g g mg
24 (木)	ごはん 豆腐の中華煮 さつま芋の甘煮 ほうれん草のみそ汁	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、油	木綿豆腐、豚肉、白みそ	にんじん、ほうれん草、チンゲンサイ、たまねぎ、しめじ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	386 11.2 6.4 79	kcal g g mg
25 (金)	 お弁当日							
26 (土)	ナポリタン れんこんサラダ バナナ 牛乳	スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、ウインナーソーセージ、ツナ油漬缶	バナナ、れんこん、たまねぎ、にんじん、いんげん、ピーマン	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	439 14.2 13.6 139	kcal g g mg
28 (月)	ごはん 鶏の塩からあげ きゅうりの酢の物 ふのりのみそ汁	米、片栗粉、油	鶏もも肉、しらす干し、白みそ、油揚げ	きゅうり、にんじん、ふのり、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、甘酢、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	397 18.9 8.3 64	kcal g g mg
29 (火)	肉みそスパゲティ オムレツ 花野菜サラダ 牛乳	スパゲティ、油、フレンチドレッシング、片栗粉、砂糖	牛乳、卵、豚ひき肉、白みそ	ブロッコリー、カリフラワー、たまねぎ、にんじん、コーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	435 20.5 17.4 175	kcal g g mg
30 (水)	ごはん ぶりの梅みそ焼き ブロッコリーとちくわのサラダ 里芋のすまし汁	米、さといも、和風ドレッシング、砂糖	ぶり、ちくわ、かまぼこ、白みそ	ブロッコリー、にんじん、ごまつな、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	375 16.1 8.6 41	kcal g g mg
31 (木)	ごはん さばの香味焼き 切干大根の煮物 さつま芋のみそ汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉	さば、豆乳、白みそ、さつま揚げ、ゼラチン	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、ほうれん草、切り干しだいこん、いんげん、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	425 15.7 8.1 61	kcal g g mg

お誕生日会

暑さも落ち着いて、秋本番の季節となりました。「スポーツの秋」とあるように、体を動かしやすい気候で、食欲もアップします。この時季は新米も出回る季節です。たくさん体を動かして、新米や旬の食材などをたくさん楽しみましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です。日本では年間500~600万トン、一人当たりだと毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てている計算になります。食品ロスを少しでも減らすために、「残さず食べきる」「使い切れる分だけ購入する」などを身近なことから始めてみましょう。

