

の献立表

八戸学院幼稚園

B	late to the		材料名	(尽食))/: /-	
曜	献立名	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの		調味料	常	養 価	
01	ごはん 牛乳		牛乳、あじ、がんもど			エネルギー	406	kcal
^	あじのねぎみそ焼き		き、白みそ	ぎ、いんげん、干ししいたけ、カットわかめ		たんぱく質	19.5	g
水	がんもの煮物			V 1/2() (// 2/14///-0)	ん、良塩	脂質	9.9	g
<u> </u>	かぶのすまし汁					カルシウム	214	mg
02	みそラーメン		ヨーグルト、豚肉、豚		甘酢、しょうゆ、本み	エネルギー	377	kcal
$\overline{}$	かぼちゃしゅうまい	うまいの皮、油、片 亜鉛 デま デま油	ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、白みそ、なる	ん、もやし、キャベツ たまわぎ かぼ	りん、鶏ガラだしの 素、食塩	たんぱく質	19.3	g
木	ブロッコリーのごま酢和え	砂糖	E	ちゃ、コーン、しょう		脂質	11.8	g
\smile	ヨーグルト			が		カルシウム	156	mg
03	中華丼 オレン	メジ 米、じゃがいも、油、		トマト、オレンジ、はくさい、モロヘイヤ、にんじ	しょうゆ、鶏ガラだし	エネルギー	416	kcal
$\widehat{}$	ベイクドじゃが芋 牛乳	片栗粉、ごま油、砂 糖	[ん、たまねぎ、チンゲン	の素、食塩、パセリ粉	たんぱく質	13.9	g
金	トマト	V		菜、ねぎ、たけのこ、に んにく、しょうが		脂質	12.9	g
$\overline{}$	モロヘイヤスープ					カルシウム	175	mg
04	プルコギ丼	米、はるさめ、砂糖、		きゅうり、にんじん、も		エネルギー	419	kcal
$\overline{}$	きゅうりの昆布和え	ごま油、ごま	そ、凍り豆腐	やし、ほうれんそう、 たまねぎ、塩こんぶ	行、しよりゆ	たんぱく質	15.0	g
土	高野豆腐のみそ汁					脂質	13.0	g
\smile	牛乳					カルシウム	166	mg
06	きのこごはん柿	米、さつまいも、さと			かつお・昆布だし	エネルギー	444	kcal
$\widehat{}$	さんまの塩焼き 牛乳	いも、すりごま、砂糖	け、かまはこ	にんじん、まいたけ、しめじ、万能ねぎ、	け、しようゆ、本みりしん、食塩	たんぱく質	16.2	g
月	ほうれん草のごま和え	十五夜メニュー		干ししいたけ		脂質	14.7	g
\smile	五目汁					カルシウム	195	mg
07	ごはんチー			もやし、はくさい、赤		エネルギー	373	kcal
$\overline{}$	鶏肉のしょうが焼き	油	ナ油漬缶、白みそ	ピーマン、にんじん、刻みこんぶ、万能ね		たんぱく質	20.1	g
火	すき昆布とツナの和え物			ぎ、しょうが		脂質	9.4	g
$\overline{}$	白菜のみそ汁					カルシウム	101	mg
08	豚汁うどん ヨーグ		ヨーグルト、あじ、豚肉、ちくわ、白みそ、		かつお・昆布だし	エネルギー	371	kcal
$\widehat{}$	おさかなナゲット	粉、パン粉、ごま油		コーン、ねぎ、ごぼう		たんぱく質	20.4	g
水	キャベツとちくわのサラダ					脂質	11.2	g
$\overline{}$	バナナ					カルシウム	153	mg
09	ごはん ふりか	*華	牛乳、木綿豆腐、鶏 もも肉、白みそ		かつお・昆布だし 汁、ふりかけ、しょう	エネルギー	380	kcal
$\widehat{}$	炒り鶏牛乳	L	000100000	ぼう、たけのこ、えの		たんぱく質	14.1	g
木	オクラののり和え			きたけ、焼きのり、 カットわかめ		脂質	9.1	g
$\overline{}$	豆腐のみそ汁		d of Park			カルシウム	190	mg
10	コッペパン 牛乳	L コッペパン、じゃが 芋、和風ドレッシン	牛乳、豚肉	ブロッコリー、カリフラ ワー、にんじん、たま		エネルギー	388	kcal
	豚肉と野菜のカレー炒め	グ、油		ねぎ、黄ピーマン、	103	たんぱく質	18.5	g
金	花野菜サラダ			いんげん、ピーマン		脂質	17.9	g
<u> </u>	ポテトスープ		中國 商江土 四	**** * * · · · · · · · · · · · · · · ·	中連り マフィ	カルシウム	163	mg
11	焼きそば	焼きそばめん、さつ まいも、パン粉、油、	牛乳、鶏もも肉、豚 肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、	甲濃ソース、ケチャップ、オイスターソー		378	kcal
	肉団子(トマトソース)	砂糖		コーン	ス、酢、しょうゆ、食	たんぱく質	19.3	g
土	さつま芋サラダ				塩	脂質	14.1	g
- 10	牛乳					カルシウム	151	mg
13			_					
			スポー	ーツの日				
月			×	/ */ H				
1.4	S 1.1 010- 11-m	フパゲテァ 砕粧	生到 阳 昭小 主	ほろわ 1 ス ト ト ト ト	ケチャップ 市連			, ,
14	ミートソーススパゲティ	L スパゲティ、砂糖、 油	牛乳、卵、豚ひき 肉、ツナ水煮缶、ち	ほうれんそう、にんじ ん、キウイフルーツ、		エネルギー	424	kcal
	ツナオムレツ		くわ	たまねぎ、ホールト	塩	たんぱく質	22.6	g
火	ポパイサラダ			マト缶詰、しめじ		脂質	16.7	g
<u> </u>	キウイフルーツ	米、ごま油、砂糖、	生揚げ、豚肉、いわ	いんげん、にんじん、た	かった。貝左だ	カルシウム	180	mg
15	ごはん 小魚	オりごま、片栗粉、ご		まねぎ、こまつな、えの	かつね・昆布にし 汁、しょうゆ、食塩	エネルギー	376	kcal
<u> </u>	厚揚げのみそ炒め	ま		きたけ、ピーマン、干し しいたけ、にんにく、しょ		たんぱく質	14.5	g
水	いんげんのごま和え			うが		脂質	10.7	g
$\overline{}$	小松菜のすまし汁					カルシウム	240	mg

日中の暑さも和らぎ、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。 秋は栗やきのこ、さつま芋、さんま、梨、柿、新米など、いろいろな作物が収穫を迎える季節でも あります。おいしいものがたくさん出回るこの季節、ご家庭でもぜひ旬の食材に触れてみてはいかが でしょうか。

※10月のお誕生日会には<mark>栗のロールケーキ</mark>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。



,	盐 土 5		材料名	(昼食)		2		
曜	献立名	熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	調味料]	栄養 価	
16	ごはん 牛乳	米、油、小麦粉、パ	牛乳、ほっけ、白み	かぶ、きゅうり、だい		エネルギー	394	kcal
$\widehat{}$	ホッケフライ	ン粉、砂糖	そ、かつお節	こん、れんこん、こぼ う、にんじん、うめ干	汁、中濃ソース、しょ うゆ 食塩	たんぱく質	17.0	g
木	かぶの梅和え			L), y, x, <u>x</u>	脂 質	9.8	g
\smile	根菜のみそ汁					カルシウム	153	mg
17	ハヤシライス 牛乳	米、油	牛乳、牛肉、ハム	グレープフルーツ、	ハヤシルウ	エネルギー	415	kcal
$\widehat{}$	コールスローサラダ			キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、		たんぱく質	13.1	g
金	スティックきゅうり			コーン、マッシュ		脂質	13.1	g
\smile	グレープフルーツ			ルーム		カルシウム	147	mg
18	豚丼	米、焼ふ、油、砂糖	牛乳、豚肉、白みそ	はくさい、たまねぎ、大	かつお・昆布だし	エネルギー	406	kcal
$\widehat{}$	白菜のゆかり和え			豆もやし、きゅうり、えの きたけ、カットわかめ、に	汁、しょうゆ、本みり	たんぱく質	16.2	g
土	麩のみそ汁			んにく、しょうが	70	脂質	13.4	g
\smile	牛乳					カルシウム	145	mg
20	かき揚げうどん ヨーグルト	ゆでうどん、さつまい	ヨーグルト	バナナ、ブロッコ	かつお・昆布だし	エネルギー	371	kcal
$\widehat{}$	ブロッコリーのナムル	も、小麦粉、油、ごま油		リー、にんじん、たま ねぎ、黄ピーマン、	汁、めんつゆ、しょう ゆ、本みりん、鶏ガラ	たんぱく質	11.9	g
月	蒸しさつま芋	押		いんげん、ねぎ、	だしの素、食塩	脂質	7.5	g
$\overline{}$	バナナ			カットわかめ		カルシウム	177	mg
21	ごはん オレンジ	米、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、	キャベツ、オレンジ、	テンメンジャン、しょう	エネルギー	451	kcal
_	ホイコーロー 牛乳		卵、白みそ	にんじん、にら、ね ぎ、ピーマン、あお	ゆ、鶏ガラだしの素、 食塩	たんぱく質	19.5	g
火	ちくわのごま炒め			のり、にんにく	及塩	脂質	14.9	g
	ニラ玉スープ					カルシウム	170	mg
22	コッペパン チーズ	コッペパン、じゃが	ウインナーソーセー	にんじん、キャベツ、		エネルギー	465	kcal
$\overline{}$	ウインナー	芋、マカロニ	ジ、鶏もも肉、チーズ、ハム	たまねぎ、きゅうり、コーン	メ、食塩	たんぱく質	19.4	g
水	マカロニサラダ		Α,ΛΔ			脂質	20.5	g
<u> </u>	ポトフ風スープ					カルシウム	102	mg
23	ごはん 牛乳	米、砂糖、油、片栗	牛乳、さわら、白み	ほうれんそう、にんじ	かつお・昆布だし	エネルギー	389	kcal
	l .	粉	そ、さつま揚げ	ん、しめじ、切り干し	汁. しょうゆ. 本みり		000	
$\overline{}$	さわらの青のり焼き	103	C C - 04130.7			たんぱく質	17.4	g
へ 木	さわらの青のり焼き 切干大根の煮物		C C - 0(2)(1)	だいこん、いんげ	h	たんぱく質脂 質	17.4 9.6	g g
へ 木 シ	さわらの青のり焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁		C C - 343917			脂質	9.6	g
木	切干大根の煮物		C.C - 312017	だいこん、いんげ				
木	切干大根の煮物			だいこん、いんげ ん、あおさ、にんにく		脂質	9.6	g
木 <u>)</u> 24	切干大根の煮物			だいこん、いんげ		脂質	9.6	g
木 <u>24</u>	切干大根の煮物			だいこん、いんげ ん、あおさ、にんにく		脂質	9.6	g
木) 24 (金	切干大根の煮物	米、じやが芋、和風	為もあ、チーズ、	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく	ルコンソメ、食塩、カ	脂質	9.6	g
大 24 金)	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	おき	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく か当日 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、	h	脂質カルシウム	9.6 161 372	g mg kcal
木) 24 (金) 25 (切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ		為もあ、チーズ、	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく	ルコンソメ、食塩、カ	脂 質 カルシウム エネルギー たんぱく質	9.6 161 372 13.1	g mg kcal
木) 24 (金) 25	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ		為もあ、チーズ、	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく 中当日 キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 赤ピーマン、えだま	ルコンソメ、食塩、カ	脂 質 カルシウム	9.6 161 372 13.1 9.6	g mg kcal g
木) 24 (金) 25 (切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー		第もも肉、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく 中当日 キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、えだまめ、いんげん ブロッコリー、たまね	ルコンソメ、食塩、カレー粉 かつお・昆布だし	脂 質 カルシウム エネルギー たんぱく質	9.6 161 372 13.1	g mg kcal g g mg
木 	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳	ドレッシング、油	類もも肉、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく 中当日 キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ビーマン、えだまめ、いんげん ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ボーマン、えたま	ん コンソメ、食塩、カ レー粉	脂 ガルシウ ギス かんぱ ウェネル ボスル アン・ディン・ディン・ディン・ディン・ディン・ディン・ディン・ディー 質質 ムエネル・ディン・ディー	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409	kcal g g mg kcal
大 24 金 25 - 土 27	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ	ドレッシング、油	第もも肉、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく 中当日 キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、えだまめ、いんげん ブロッコリー、たまね	ルコンソメ、食塩、カレー粉 かつお・昆布だし	脂 カルシウ ネルぱく ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	9.6 161 372 13.1 9.6 104	g mg kcal g g mg
大 24 金 25 - 土 27	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き	ドレッシング、油	第もも肉、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく 中当日 キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、まだまめ、いんげん ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ポーマン、万能ね	ルコンソメ、食塩、カレー粉 かつお・昆布だし	脂 ガルシウ ガス ボー	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5	kcal g g mg kcal g
大 24 金 25 土 27 月	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー	ドレッシング、油	親もも肉、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉 牛乳、鶏もも肉、生 揚げ、白みそ さば、チーズ、卵、白	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ビーマン、えだまめ、いんげん ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ボビーマン、万能ねぎ、ひじき	ルコンソメ、食塩、カレー粉かつお・昆布だし かつお・昆布だし	脂 カ シ ウ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7	kcal g g kcal g kcal g
大 24 金 25 土 27 月	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁	ドレッシング、油米、米こうじ、油	親もも肉、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉 牛乳、鶏もも肉、生 揚げ、白みそ	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく 中当日 キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ピーマン、えだまめ、いんげん ブロッコリー、たまねぎ、ひじき ほうれんそう、オレンジ、にんじん、たまね	ルコンソメ、食塩、カレー粉かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、しょうり、しょう	脂カン エた脂カエた脂カエ ク	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182 402	kcal g g mg kcal g mg kcal
大 24 金 25 (土) 27 月) 28	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁 ごはん オレンジ	ドレッシング、油米、米こうじ、油	親もも肉、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉 牛乳、鶏もも肉、生 揚げ、白みそ さば、チーズ、卵、白	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、赤ビーマン、えだまめ、いんげん ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ボビーマン、万能ねぎ、ひじき	ルコンソメ、食塩、カレー粉かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、しょうり、しょう	脂カル エた脂カエた脂カル イン かんぱ シルば シルば ウギく ウギ く ウボ く ウボ カカ カカ カカカ カカカカカカカカカカカカカカカカカカカ	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182	kcal g g kcal g kcal g
大 24 金 25 土 27 月 28	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁 ごはん オレンジ さばのみそ照り焼き チーズ	ドレッシング、油米、米こうじ、油	親もも肉、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉 牛乳、鶏もも肉、生 揚げ、白みそ さば、チーズ、卵、白	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく 十 日 キャベツ、たまねうり、またしてマン、えだもの、いんげん ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、たまね ぎ、にんじん、たまね ぎ、ひじき ほうれんそう、オレン ジ、にんじん、たまね ぎ、きぬさや、しょう	ルコンソメ、食塩、カレー粉かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、しょうり、しょう	脂カ エた脂カエた脂カエた脂カ 一質質ム 一質質ム 一質質ム 一質質ム 一質質 () の	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182 402 16.9 13.2	kcal g g kcal g kcal g
木 24 金 25 土 27 月 28 火)	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁 ごはん オレンジ さばのみそ照り焼き チーズ ほうれん草と卵のサラダ 里芋のすまし汁	ドレッシング、油 米、米こうじ、油 米、さといも、砂糖 米、バン粉、油、小	第もも肉、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉 牛乳、鶏もも肉、生 揚げ、白みそ さば、チーズ、卵、白 みそ	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく 十 日 キャベツ、たまねうり、またしてマン、えだもの、いんげん ブロッコリー、たまね ぎ、にんじん、たまね ぎ、にんじん、たまね ぎ、ひじき ほうれんそう、オレン ジ、にんじん、たまね ぎ、きぬさや、しょう	ルコンソメ、食塩、カレー粉かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩かつお・食塩	脂カ エた脂カエた脂カエた ウ	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182 402 16.9 13.2 98	kcal g g kcal g kcal g kcal g
木 24 金 25 土 27 月 28 火	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁 ごはん オレンジ さばのみそ照り焼き チーズ ほうれん草と卵のサラダ 里芋のすまし汁	ドレッシング、油 米、米こうじ、油 米、さといも、砂糖 米、パン粉、油、小 素粉ロールケーキ	第もも内、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉 牛乳、白みそ 牛乳、豚の白みそ、 牛乳、豚の白みそ、	だいこん、いんげん、かんげん、あおさ、にんにく 十 日 キャベツ、たまゅうり、またいしん、きゅうり、まが、いんげん ブロッコリー、たまねき、いんがんを、力でいたが、大きれき、ひじき ほうれんそう、オレンジ、きぬさや、しょうが キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、たまわざ、これのな、これのな、これのない。	ルコンソメ、食塩、カレー粉かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、甘酢、中濃ソー	脂カ エた脂カエた脂カエた脂カエ ウ	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182 402 16.9 13.2 98	kcal g g mg kcal g mg kcal g mg
木 24 金 25 27 月 28 火 29	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁 ごはん オレンジ さばのみそ照り焼き チーズ ほうれん草と卵のサラダ 里芋のすまし汁 ごはん 牛乳	ドレッシング、油 米、米こうじ、油 米、さといも、砂糖 米、バン粉、油、小 麦粉ロールケーキ	第もも肉、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉 牛乳、鶏もも肉、生 揚げ、白みそ ・ は、チーズ、卵、白 ・ なみそ	だいこん、いんげん、あおさ、にんにく 十 日 キャベツ、たまゆうり、まピーマン、えだまめ、いんげん ブロッコリー、たまなり、まかした。これにんじん、方能ねぎ、ひじき ほうれんそう、たまなぎ、だんとん、しょうが、きぬさや、しょうが、キャベツ、だいこん、	ルコンソメ、食塩、カレー粉かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、食塩かつお・昆布だしか、食塩	脂カ エた脂カエた脂カエた脂カエた ウ	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182 402 16.9 13.2 98 442 14.8	kcal g g mg kcal g mg kcal g mg
木 24 金 25 27 月 28 火 29	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁 ごはん オレンジ さばのみそ照り焼き チーズ ほうれん草と卵のサラダ 里芋のすまし汁 ごはん 牛乳 メンチカツ 栗のロールケーキ キャベツとわかめの酢の物	ドレッシング、油 米、米こうじ、油 米、さといも、砂糖 米、パン粉、油、小 素粉ロールケーキ	第もも内、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉 牛乳、白みそ 牛乳、豚の白みそ、 牛乳、豚の白みそ、	だいこん、いんげん、かんげん、あおさ、にんにく 十 日 キャベツ、たまゅうり、またいしん、きゅうり、まが、いんげん ブロッコリー、たまねき、いんがんを、力でいたが、大きれき、ひじき ほうれんそう、オレンジ、きぬさや、しょうが キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、たまわざ、これのな、これのな、これのない。	ルコンソメ、食塩、カレー粉かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、甘酢、中濃ソー	脂カ エ た脂 カエ た 脂	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182 402 16.9 13.2 98 442 14.8 13.7	kcal g g mg kcal g g mg kcal g g mg
木 24 金 25 27 月 28 火 29 水	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁 ごはん オレンジ さばのみそ照り焼き チーズ ほうれん草と卵のサラダ 里芋のすまし汁 ごはん 牛乳 メンチカツ 栗のロールケーキ キャベツとわかめの酢の物 大根のみそ汁	ドレッシング、油 米、米こうじ、油 米、さといも、砂糖 米、バン粉、油、小 麦粉ロールケーキ	鶏もも肉、チーズ、 豚ひき肉、乳のもも肉、生 場が、白みそ は、チーズ、卵、白 みそ といき肉、牛 いき肉、牛 いき肉、牛 いき肉、キャン・カスト	だいこん、いんげん、かんげん、あおさ、にんにく 十 日 キャベツ、たまゅうり、またいしん、きゅうり、まが、いんげん ブロッコリー、たまねき、いんがんを、力でいたが、大きれき、ひじき ほうれんそう、オレンジ、きぬさや、しょうが キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、たまわざ、これのな、これのな、これのない。	ルコンソメ、食塩、カレー粉かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、甘酢、中濃ソー	脂カ エた脂カエた脂カエた脂カエた ウ	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182 402 16.9 13.2 98 442 14.8 13.7 162	kcal g g mg kcal g g mg kcal g g mg
木 24 金 25 土 27 月 28 火 29 30	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁 ごはん オレンジ さばのみそ照り焼き チーズ ほうれん草と卵のサラダ 里芋のすまし汁 ごはん 牛乳 メンチカツ 栗のロールケーキ キャベツとわかめの酢の物 大根のみそ汁 あんかけラーメン	ドレッシング、油 米、米こうじ、油 米、さといも、砂糖 米、パン粉、油、小 麦粉ロールケーキ お誕生日会 ゆで中華めん、春巻 きの皮、ごま油、、油	鶏もも肉、チーズ、豚ひき肉、鶏もも肉、生 特が、白みそ 本乳、豚のもも肉、生 はば、チーズ、卵、白 本乳、豚の白みそ、 かったが、かったが、かったが、かったが、かったが、かったが、かったが、かったが、	だいこん、いんげん、いんげん、あおさ、にんにく 十二 日 キャベツ、たまかり、またいんにく かいんげん アロッコリー、たまなめ、いんげん アロッコリー、たまねぎ、ルクリー、たまなきが オーベッ、だいこん、たまなぎ、さぬさや、しょうが キャベッ、だいこん、カットわかめ いんげん、はくさい、にんじん、んない、にんじん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしんにんしん、いんにんしんしん。	ルコンソメ、食塩、カレー粉かいま・昆布だし汁、しょうゆ、食塩からは、食塩からは、食塩がした。食塩がした。食塩がした。食塩がした。食塩がした。食塩がりた。食塩がりた。食塩がりた。食物がした。食物がした。食物がした。食物がした。食物がした。食物がした。	脂カ エた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエ ウ	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182 402 16.9 13.2 98 442 14.8 13.7 162 378	kcal g g mg kcal g g mg kcal g g mg kcal
木 24 金 25 27 月 28 火 29 水 30	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁 ごはん オレンジ さばのみそ照り焼き チーズ ほうれん草と卵のサラダ 里芋のすまし汁 ごはん 牛乳 メンチカツ 栗のロールケーキ キャベツとわかめの酢の物 大根のみそ汁 あんかけラーメン 焼き春巻き	ドレッシング、油 米、米こうじ、油 米、さといも、砂糖 米、パン粉、油、小 麦粉ロールケーキ お誕生日会 ゆで中華めん、春巻	鶏もも肉、チョン、豚ひき肉、チョン、カーズ、肉のでは、チョン、カーズ、肉のでは、カーズ、カーズ、カーズ、卵、白みそ、水の、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、が、カーズ、ボース・カーズ、カース・カーズ、カーズ、カーズ、カーズ、カーズ、カーズ、カーズ、カーズ、カーズ、カーズ、	だいこん、いんげん、いんげん、あおさ、にんにく 日 日 キャベツ、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、えだまめ、いんげん カッコリー、たまねぎ、にんじんできない。 かいんげん できばい でいき ほうれんそう、オレンジ、たまねぎ、これんにもぬさや、しょうが キャベツ、だいこん、カットわかかめ いんげん、もやし、いんげん、もやし、	ルコンソメ、食塩、カレー粉かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、食塩かつお・昆布だし汁、食塩かつお・昆布だし汁、食塩しようゆ、本みりん、しょうゆ、本みりん、	脂カ エた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた ウ	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182 402 16.9 13.2 98 442 14.8 13.7 162 378 18.2	kcal g g mg kcal g mg kcal g mg kcal g
木) 24 (金) 25 (土) 27 (月) 28 (火) 29 (水) 30 (木	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁 ごはん オレンジ さばのみそ照り焼き チーズ ほうれん草と卵のサラダ 里芋のすまし汁 ごはん 牛乳 メンチカツ 栗のロールケーキ キャベツとわかめの酢の物 大根のみそ汁 あんかけラーメン 焼き春巻き いんげんのおかかマヨサラダ	ドレッシング、油 米、米こうじ、油 米、さといも、砂糖 米、パン粉、油、小 麦粉ロールケーキ お誕生日会 ゆで中華めん、春巻 きの皮、ごま油、、油	鶏もも肉、チーズ、豚ひき肉、鶏もも肉、生 特が、白みそ 本乳、豚のもも肉、生 はば、チーズ、卵、白 本乳、豚の白みそ、 かったが、かったが、かったが、かったが、かったが、かったが、かったが、かったが、	だいこん、いんげん、いんげん、あおさ、にんにく 十二 日 キャベツ、たまかり、またいんにく かいんげん アロッコリー、たまなめ、いんげん アロッコリー、たまねぎ、ルクリー、たまなきが オーベッ、だいこん、たまなぎ、さぬさや、しょうが キャベッ、だいこん、カットわかめ いんげん、はくさい、にんじん、んない、にんじん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしん、いんにんしんにんしん、いんにんしんしん。	ルコンソメ、食塩、カレー粉かいま・昆布だし汁、しょうゆ、食塩からは、食塩からは、食塩がした。食塩がした。食塩がした。食塩がした。食塩がした。食塩がりた。食塩がりた。食塩がりた。食物がした。食物がした。食物がした。食物がした。食物がした。食物がした。	脂カ エた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カ ウ	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182 402 16.9 13.2 98 442 14.8 13.7 162 378 18.2 13.7	kcal g g mg kcal g g mg kcal g g mg kcal g g mg kcal g g g g g g
木) 24 (金) 25 (土) 27 (月) 28 (火) 29 (水) 30 (木)	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁 ごはん オレンジ さばのみそ照り焼き チーズ ほうれん草と卵のサラダ 里芋のすまし汁 ごはん 牛乳 メンチカツ 栗のロールケーキ キャベッとわかめの酢の物 大根のみそ汁 あんかけラーメン 焼き春巻き いんげんのおかかマヨサラダ ヨーグルト	ドレッシング、油 米、米こうじ、油 米、メニうじ、油 米、メニうじ、油 米、バン粉、油、小麦粉ロールケーキ お誕生日会 ゆで中華めん、春巻きの皮、ごま油、油、 片栗粉	鶏もも肉、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉、 鶏もも肉、生 場が、白みそ キ乳、豚白みそ、 がよった。 がよった。 がいた。 がいた。 がいた。 がいた。 がいた。 がいた。 がいた。 がい	だいこん、いんげん、いんげん、あおさ、にんにく 日 日 まねぎ、にんじん、さきゅうり、たきゅうり、まかし、マン、だいきゅうだまめ、いんげん ブロッコリー、た赤 にっしん でき だいこう だいまれ だいこう にんしい きんじゃく だいまなぎ、が キャベッグ、だいまっか いんげん、はくさい、カットわかかめ いんげん、はくさい、チンゲン菜	ルコンソメ、食塩、カレー粉かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、食塩かつお・昆布だし汁、食塩かつお・酢・食塩が少く、食塩が少く、食塩が少く、食塩が少く、食塩が少く、大きが少く、大きが少く、大きが少く、大きが少く、大きな、大きなり、大きなり、大きなり、大きなり、大きなり、大きなり、大きなり、	脂カ エた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カケ やば シルば シルば シルば シルば シルば シルば シアは ウギく ウギく ウギく ウギ ウザ の カー質質ム一質質ム一質質ム一質質ム	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182 402 16.9 13.2 98 442 14.8 13.7 162 378 18.2 13.7	kcal g g kcal g kcal g kcal g mg kcal g g mg
木 24 25 土 27 月 28 火 29 水 30 木 31	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁 ごはん オレンジ さばのみそ照り焼き チーズ ほうれん草と卵のサラダ 里芋のすまし汁 ごはん 牛乳 メンチカツ 栗のロールケーキ キャベツとわかめの酢の物 大根のみそ汁 あんかけラーメン 焼き春巻き いんげんのおかかマヨサラダ ヨーグルト かぼちゃカレーライス 牛乳	ドレッシング、油 米、米こうじ、油 米、さといも、砂糖 米、パン粉、油、小 麦粉ロールケーキ お誕生日会 ゆで中華めん、春巻 きの皮、ごま油、、油	鶏もも肉、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉、 鶏もも肉、生 場が、白みそ キ乳、豚白みそ、 がよった。 がよった。 がいた。 がいた。 がいた。 がいた。 がいた。 がいた。 がいた。 がい	だいこん、いんげん、いんげん、いんげん、いんけん、いんけん、いんけん、にんしてく	ルコンソメ、食塩、カレー粉かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、食塩かつお・昆布だし汁、食塩かつお・酢・食塩が少く、食塩が少く、食塩が少く、食塩が少く、食塩が少く、大きが少く、大きが少く、大きが少く、大きが少く、大きな、大きなり、大きなり、大きなり、大きなり、大きなり、大きなり、大きなり、	脂カ エた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエ かい	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182 402 16.9 13.2 98 442 14.8 13.7 162 378 18.2 13.7 142 427	kcal g g mg kcal
木) 24 (金) 25 (土) 27 (月) 28 (火) 29 (水) 30 (木)	切干大根の煮物 ほうれん草のみそ汁 カレーピラフ キャベツのサラダ ミートボール入りシチュー チーズ ごはん 牛乳 鶏肉の塩麹焼き ブロッコリーとひじきのソテー 厚揚げのみそ汁 ごはん オレンジ さばのみそ照り焼き チーズ ほうれん草と卵のサラダ 里芋のすまし汁 ごはん 牛乳 メンチカツ 栗のロールケーキ キャベッとわかめの酢の物 大根のみそ汁 あんかけラーメン 焼き春巻き いんげんのおかかマヨサラダ ヨーグルト	ドレッシング、油 米、米こうじ、油 米、ボンや、砂糖 米、バン粉、油、小麦粉ロールケーキ お誕生日会 ゆで中華めん、春港 片栗粉 米、和風ドレッシン	鶏もも肉、チーズ、 豚ひき肉、鶏ひき肉、 鶏もも肉、生 場が、白みそ キ乳、豚白みそ、 がよった。 がよった。 がいた。 がいた。 がいた。 がいた。 がいた。 がいた。 がいた。 がい	だいこん、いんげん、いんげん、いんげん、あおさ、にんにく 十	ルコンソメ、食塩、カレー粉かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩かつお・昆布だし汁、食塩かつお・昆布だし汁、食塩かつお・酢・食塩が少く、食塩が少く、食塩が少く、食塩が少く、食塩が少く、大きが少く、大きが少く、大きが少く、大きが少く、大きな、大きなり、大きなり、大きなり、大きなり、大きなり、大きなり、大きなり、	脂カ エた脂カエた脂カエた脂カエた脂カエた脂カケ やば シルば シルば シルば シルば シルば シルば シーパ シー ウギく ウギく ウギく ウギく ウギく ウギく ウギ りち で 質 ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質ムー質質	9.6 161 372 13.1 9.6 104 409 22.7 10.5 182 402 16.9 13.2 98 442 14.8 13.7 162 378 18.2 13.7	kcal g g mg kcal g g mg kcal g g mg

今年は10月6日が十五夜です。

十五夜の夜には稲穂に似ているすすきや満月に見立てた丸いお団子、里芋やぶどう、柿など旬の食材をお供えします。これらのお供えには無事に農産物を収穫できたことへの感謝の気持ちが込められています。 10月6日の給食ではきのこやさんま、さつま芋、柿など旬の食材をたくさん使った十五夜メニューを予定しています。



の献立表

八戸学院幼稚園

日 /	献立名			・3時おやつ		10時おやつ	栄 剤	象 価	
· 曜	, ,			体の調子を整えるもの		3時おやつ	/K E	~ іш	
01	ごはん	米、砂糖、白い風船、チョコババ	牛乳、あじ、がん		かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本	牛乳 白い風船	エネルギー	414	kcal
$\overline{}$	あじのねぎみそ焼き	ロア	00000	干ししいたけ、	みりん、食塩	麦茶	たんぱく質	18.0	g
水	がんもの煮物			カットわかめ		チョコババロア	脂質	13.6	g
_	かぶのすまし汁						カルシウム	250	mg
)2	みそラーメン	ゆで中華めん、しゅ うまいの皮、油、片	ヨーグルト、豚 肉、豚ひき肉、鶏	ブロッコリー、にんじ		牛乳 ハッピーターン	エネルギー	438	kca
_	かぼちゃしゅうまい	栗粉、ごま、ごま油、	内、豚ひざ肉、鶏 ひき肉、ちくわ、	ツ、たまねぎ、かぼ	本みりん、鶏ガラ だしの素、食塩	麦茶	たんぱく質	18.2	g
木	ブロッコリーのごま酢和え	砂糖、ホットケーキ粉、ハッピーターン	白みそ、なると、	ちゃ、コーン、しょう が、いちごジャム		いちごジャムケーキ	脂質	14.6	g
_	ヨーグルト		調製豆乳、牛乳				カルシウム	267	mg
)3	中華丼 オレンジ	米、じゃがいも、		トマト、オレンジ、はく		牛乳 星たべよ	エネルギー	444	kca
_	ベイクドじゃが芋	油、片栗粉、ごま油、砂糖、星た	ほこ	さい、モロヘイヤ、に んじん、たまねぎ、チ	だしの素、食塩、パセリ粉	麦茶	たんぱく質	12.9	g
仓	トマト	べよ、バウムクー		ンゲン菜、ねぎ、たけ のこ、にんにく、しょう	2 2 2 4 3	バウムクーヘン	脂質	16.0	g
_	モロヘイヤスープ	ヘン		が			カルシウム	199	mg
)4	プルコギ丼	米、はるさめ、砂	牛乳、豚肉、白	きゅうり、にんじ	かつお・昆布だ	牛乳 ビスコ	エネルギー	417	kca
_	きゅうりの昆布和え	糖、ごま油、ご	みそ、凍り豆腐		し汁、しょうゆ	野菜ジュース	たんぱく質	13.7	g
 :	高野豆腐のみそ汁	ま、ビスコ、せん べい		れんそう、たまねぎ、塩こんぶ、野		せんべい	脂質	12.7	g
_	10121 37180 626 CTI			菜ジュース		270 1	カルシウム		
16	きのこごはんが構	米、さつまいも、さと	生乳 さんま 油	ほうれんそう、かき、に	かつお・昆布だ	生乳白い風船	エネルギー	222	mg
_	きのこごはん 柿 さんまの塩焼き	いも、すりごま、砂糖、白い風船	揚げ、かまぼこ	んじん、まいたけ、しめじ、万能ねぎ、干し	し汁、しょうゆ、本			409	kca
_	ほうれん草のごま和え ■	70日、ロV /出版i	L	しいたけ、干しぶど	みりん、食塩	友栄 かぼちゃ茶巾	たんぱく質	13.8	g
1		十五夜メニュー	-	う、かぼちゃ		かはりや余川	脂質	12.5	g
_	五目汁	米、砂糖、ごま	鶏もも肉、チー	もやし、はくさ	かつお・昆布だ	11.551	カルシウム	216	mg
)7	ごはん チーズ	油、油、ととや	ズ、ツナ油漬缶、	い、赤ピーマン、	し汁、しょうゆ、本	牛乳 ウエハース	エネルギー	402	kca
	鶏肉のしょうが焼き	き、ウエハース	白みそ、牛乳		みりん、めんつゆ		たんぱく質	17.3	g
k	すき昆布とツナの和え物			んぶ、万能ね ぎ、しょうが		ととやき	脂質	13.6	g
/	白菜のみそ汁		18-1-1-2				カルシウム	436	mg
8(豚汁うどん ヨーグルト	ゆでうどん、和風ドレッシング、		バナナ、キャベ ツ、だいこん、に		牛乳 星たべよ	エネルギー	422	kca
_	おさかなナゲット	油、小麦粉、パ	みそ、大豆粉、	んじん、コーン、		麦茶	たんぱく質	18.1	g
ĸ	キャベツとちくわのサラダ	ン粉、ごま油、星 たべよ、メロンパ	牛乳	ねぎ、ごぼう		ミニメロンパン	脂質	12.9	g
_	バナナ	ン					カルシウム	281	mg
)9	ごはん ふりかけ	米、さといも、	牛乳、木綿豆	オクラ、にんじん、れんこん、きゅうり、ご	1 31. 414 2 112	牛乳 せんべい	エネルギー	421	kca
_	炒り鶏	加、砂糖、メーノルシロップ、ホッ		ほう、たけのこ、えの	け、しょうゆ、本	麦茶	たんぱく質	13.2	g
卞	オクラののり和え	トケーキ粉、せん		きたけ、焼きのり、 カットわかめ	みりん	メープルケーキ	脂質	11.8	g
_	豆腐のみそ汁	べい					カルシウム	189	mg
.0	コッペパン	コッペパン、じゃ		ブロッコリー、カリ		牛乳 ビスコ	エネルギー	422	kca
_	豚肉と野菜のカレー炒め	が芋、和風ドレッ シング、油、ビス		フラワー、にんじ ん、たまねぎ、黄		豆乳	たんぱく質	17.3	g
È	花野菜サラダ	コ、星たべよ		ピーマン、いん		星たべよ	脂質	18.3	g
_	ポテトスープ			げん、ピーマン			カルシウム	277	mg
1	焼きそば	焼きそばめん、さ	牛乳、鶏もも肉、	たまねぎ、キャベ	中濃ソース、ケ	牛乳 白い風船	エネルギー	421	kca
1	肉団子(トマトソース)	つまいも、パン	豚肉		チャップ、オイス	麦茶	たんぱく質	15.0	g
Ŀ.	さつま芋サラダ	粉、油、砂糖、白 い風船、マドレー		じん、コーン	ターソース、酢、 しょうゆ、食塩	マドレーヌ	脂質	18.0	g
<u>.</u> ~	C - 0 1 / //	ヌ					カルシウム		
3		!	<u> </u>	<u> </u>	1		N / V / A	180	mg
				- 0					
=				スポ	ーツの		·		
1				•			~		
	> 1) == 0)*= .	スパゲティ(ゆ	生到 コーゲル	ほうわし こら 17	ケチャップ・中海	4.51 187			_
.4	ミートソーススパゲティ	で)、砂糖、油、	牛乳、ヨーグル ト、卵、豚ひき	ほうれんそう、に んじん、キウイフ	ケチャップ、中濃 ソース、コンソメ、	1 10 0 2 1	エネルギー	402	kca
	ツナオムレツ	ビスコ	肉、ツナ水煮缶、	ルーツ、たまね	食塩	麦茶	たんぱく質	19.1	g
K	ポパイサラダ		ちくわ	ぎ、ホールトマト 缶詰、しめじ		ヨーグルト	脂質	14.4	g
/	キウイフルーツ						カルシウム	299	mg
.5	ごはん	米、ごま油、砂 糖、すりごま、片	生揚げ、豚肉、白みそ、牛乳	いんげん、にんじん、た まねぎ、こまつな、えの	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、食	牛乳 せんべい	エネルギー	419	kca
_	厚揚げのみそ炒め	栗粉、ホットケー	H-7/CX I fli	きたけ、ピーマン、干し しいたけ、にんにく、しょ	塩	麦茶	たんぱく質	13.4	g
k	いんげんのごま和え	キ粉		うが		にんじん蒸しパン	脂質	12.2	g
	小が芸の子ま1 江	1	ĺ	İ	İ	I			

日中の暑さも和らぎ、朝夕は肌寒く秋を感じる季節になりました。秋は栗やきのこ、さつま芋、さんま、梨、柿、新米など、 いろいろな作物が収穫を迎える季節でもあります。おいしいものがたくさん出回るこの季節、ご家庭でもぜひ旬の食材に触れてみては いかがでしょうか。



小松菜のすまし汁

十五夜の夜には稲穂に似ているすすきや満月に見立てた丸いお団子、里芋やぶどう、柿など旬の食材をお供えします。これらのお供えには無事に農産物を収穫できたことへの感謝の気持ちが込められています。 10月6日の給食ではきのこやさんま、さつま芋、柿など旬の食材をたくさん使った十五夜メニューを予定しています。

В				0.00		1011+1.54			
日	献立名			·3時おやつ)		10時おやつ	栄	養 価	
曜	11/V <u>-17.</u> 7H	熱と力になるもの		体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	<i>/</i> /<	及Щ	
16	ごはん			かぶ、きゅうり、だ		牛乳 ハッピーターン	エネルギー	404	kcal
$\widehat{}$	ホッケフライ	パン粉、砂糖、 食パン、ハッピー			し汁、中濃ソー ス、しょうゆ、食	麦茶	たんぱく質	14.2	g
木	かぶの梅和え		きな粉	じん、うめ干し		きなこサンド	脂質	13.6	g
_	根菜のみそ汁						カルシウム	150	mg
17	ハヤシライス	米、油、砂糖、星	牛乳、牛肉、ハ	グレープフルーツ、	ハヤシルウ	牛乳 星たべよ	エネルギー	402	kcal
<u> </u>	コールスローサラダ	たべよ	ム、豆乳、ゼラチ	キャベツ、たまね ぎ、きゅうり、にんじ	·	麦茶			
			ン	ん、コーン、マッシュ			たんぱく質	12.1	g
金	スティックきゅうり			ルーム、いちご		ストロベリームース	脂質	12.2	g
$\overline{}$	グレープフルーツ	\\\ \land \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\ \\	4-51 15-6- 6	は/か、 た ずわざ ユ	7 - b = +-b		カルシウム	181	mg
18	豚丼	米、焼ふ、油、砂糖、白い風船、	午乳、豚肉、日 みそ	はくさい、たまねぎ、大 豆もやし、きゅうり、えの		牛乳 白い風船	エネルギー	403	kcal
$\widehat{}$	白菜のゆかり和え	せんべい	, -	野菜ジュース、にんに	みりん	野菜ジュース	たんぱく質	14.8	g
土	麩のみそ汁			く、しょうが		せんべい	脂質	12.3	g
$\overline{}$							カルシウム	181	mg
20	かき揚げうどん ヨーグルト	ゆでうどん、さつ	ヨーグルト、調製	バナナ、ブロッコ	かつお・昆布だ	牛乳 ビスケット	エネルギー	429	kcal
_	ブロッコリーのナムル	まいも、小麦粉、 油、ごま油、ビス		リー、にんじん、たま ねぎ、黄ピーマン、	しけ、めんつゆ、しょうゆ、本みり	豆乳	たんぱく質	13.8	g
月	蒸しさつま芋	ケット、ハッピー		いんげん、ねぎ、	ん、鶏ガラだしの	ハッピーターン	脂質	15.4	g
<u> </u>	バナナ	ターン		74 71 42 13 42	素、食塩		カルシウム	222	mg
21	ごはん オレンジ	米、ごま、油、ご	牛乳、豚肉、ちく	キャベツ、オレン	テンメンジャン、	牛乳、ココアウエハース	エネルギー	440	kcal
~	ホイコーロー	ま油、ココアウエ	わ、卵、白みそ	ジ、にんじん、に		麦茶	エ ホル n た ん ぱ く 質		
火	ちくわのごま炒め	ハース、ドーナツ		ら、ねぎ、ピーマ ン、、にんにく			たんはく貝脂 質	16.0	g
	らくわりこまがめ ニラ玉スープ			. , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,		I:		15.1	g
00		コッペパン、じゃ	ウインナーソー	にんじん、キャベ	ケチャップ・コン	4·河 14)。")。	カルシウム	259	mg
22	コッペパンチーズ	が芋、マカロニ、	セージ、鶏もも		クテャッノ、コン ソメ、食塩	牛乳 せんべい	エネルギー	447	kcal
	ウインナー	せんべい、ぶどう		きゅうり、コーン		麦茶	たんぱく質	16.3	g
水	マカロニサラダ	ゼリー	ム、牛乳			ぶどうゼリー	脂質	15.6	g
\smile	ポトフ風スープ						カルシウム	198	mg
23	ごはん			ほうれんそう、に	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、本	牛乳 白い風船	エネルギー	414	kcal
$\widehat{}$	さわらの青のり焼き	栗粉、白い風 船、ビスケット。マ	みそ、さつま揚げ		みりん	麦茶	たんぱく質	15.8	g
木	切干大根の煮物	シュマロ		ん、いんげん、あ		マシュマロサンド	脂質	10.4	g
\smile	ほうれん草のみそ汁			おさ、にんにく			カルシウム	236	mg
24	牛丼	米、砂糖、油、ビ	牛乳、牛肉、白	こまつな、たまね	かつお・昆布だ	牛乳 ビスコ	エネルギー	417	kcal
<u> </u>	小松菜とコーンの和え物	スコ、たい焼き	みそ		し汁、しょうゆ、本	麦茶	たんぱく質	15.2	g
金	トマト			ごぼう、にんじ ん、コーン、えの	みりん		脂質	12.0	
→ Æ	なすのみそ汁			きたけ、万能ね		へーたい 流色	カルシウム		g
	カレーピラフ	米、じゃが芋、和	弾むむ肉 チー	ぎ キャベツ、たまね	コンソメ、食塩、	牛乳 ウエハース	エネルギー	243	mg
		風ドレッシング、	ズ、豚ひき肉、鶏	ぎ、にんじん、きゅう	カレー粉			418	kcal
<u> </u>	キャベツのサラダ	油、ウエハース、	ひき肉、牛乳	り、赤ピーマン、え だまめ、いんげん、		野菜ジュース	たんぱく質	14.7	g
土	ミートボール入りシチュー	星たべよ		野菜ジュース		星たべよ	脂質	13.4	g
$\overline{}$	チーズ						カルシウム	488	mg
27	ごはん	米、米こうじ、 油、アンパンマン		ブロッコリー、た まねぎ、 にんじ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、食	牛乳 ビスコ	エネルギー	416	kcal
$\overline{}$	鶏肉の塩麹焼き	ポテト、ビスコ	上加い、口かし		塩	麦茶	たんぱく質	15.7	g
月	ブロッコリーとひじきのソテー			万能ねぎ、ひじき		アンパンマンポテト	脂質	15.0	g
\smile	厚揚げのみそ汁						カルシウム	273	mg
28	ごはん オレンジ	米、さといも、砂			かつお・昆布だ	牛乳 星たべよ	エネルギー	440	kcal
		糖、星たべよ、白 い風船	卵、白みそ、牛 乳		し汁、本みりん、 しょうゆ、食塩	麦茶	たんぱく質	17.4	g
火	ほうれん草と卵のサラダ	v '/33///II	10	ん、たまねさ、さ ぬさや、しょうが	シよノツ、反塩		脂質	15.6	g
<u></u>	里芋のすまし汁					— : <i>1€</i> УДН	カルシウム	269	
29	ごはん	米、パン粉、油、小	牛乳、豚ひき肉、牛	キャベツ、だいこ	かつお・昆布だ	牛乳 誕生日ケーキ	エネルギー		mg least
	こはん メンチカツ	麦粉、せんべい、誕	ひき肉、白みそ、	ん、たまねぎ、こ	し汁、甘酢、中濃			421	kcal
		生日ケーキ	卵、かまぼこ	まつな、カットわかめ	ソース、食塩	麦茶	たんぱく質	13.6	g
水	キャベツとわかめの酢の物	お誕生日会		13-02		せんべい	脂質	13.5	g
$\overline{}$	大根のみそ汁		2/ 1/ *	,,,,,,,,,	1 . 7 . 1 1		カルシウム	153	mg
30	あんかけラーメン	ゆで中華めん、 春巻きの皮、ごま		いんげん、もや し、にんじん、は	しょうゆ、本みり ん、鶏ガラだしの	牛乳 ウエハース	エネルギー	436	kcal
$\widehat{}$	焼き春巻き	油、油、片栗粉、	わ、かつお節、	くさい、チンゲン	素、食塩	麦茶	たんぱく質	18.4	g
木	いんげんのおかかマヨサラダ	砂糖、さつまいも、ウエハース	無塩バター、調制可乳 生乳	菜		スイートポテト	脂質	16.4	g
\smile	ヨーグルト	5、リエハー人	製豆乳、牛乳				カルシウム	487	mg
31	かぼちゃカレーライス				カレールウ	牛乳 ハッピーターン	エネルギー	408	kcal
$\widehat{}$		グ、砂糖、油、ハッ ピーターン、和菓子	豚肉、チーズ	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ブ			たんぱく質	14.5	g
金	ゆでブロッコリー			ロッコリー、レッド			脂質	13.7	g
<u> </u>	梨			キャベツ			カルシウム	196	mg
								190	*****

※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。



(1・2歳児)