



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 (水)	ごはん あじのねぎみそ焼き がんもの煮物 かぶのすまし汁	米、砂糖	牛乳、あじ、がんもどき、白みそ	にんじん、かぶ、ねぎ、いんげん、干しいたけ、カットわかめ	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	406 19.5 9.9 214	kcal g g mg
02 (木)	みそラーメン かぼちゃしゅうまい ブロッコリーのごま酢和え ヨーグルト	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、油、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、白みそ、なると	ブロッコリー、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、コーン、しょうが	甘酢、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	377 19.3 11.8 156	kcal g g mg
03 (金)	中華丼 ベイクドじゃが芋 トマト モロヘイヤスープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、かまぼこ	トマト、オレンジ、はくさい、モロヘイヤ、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 13.9 12.9 175	kcal g g mg
04 (土)	ブルコギ丼 きゅうりの昆布和え 高野豆腐のみそ汁 牛乳	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、白みそ、凍り豆腐	きゅうり、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 15.0 13.0 166	kcal g g mg
06 (月)	きのごはん さんまの塩焼き ほうれん草のごま和え 五目汁	米、さつまいも、さといも、すりごま、砂糖	牛乳、さんま、油揚げ、かまぼこ	ほうれんそう、かき、にんじん、まいたけ、しめじ、万能ねぎ、干しいたけ	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	444 16.2 14.7 195	kcal g g mg
07 (火)	ごはん 鶏肉のしょうが焼き すき昆布とツナの和え物 白菜のみそ汁	米、砂糖、ごま油、油	鶏もも肉、チーズ、ツナ油漬缶、白みそ	もやし、はくさい、赤ピーマン、にんじん、刻みこんぶ、万能ねぎ、しょうが	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	373 20.1 9.4 101	kcal g g mg
08 (水)	豚汁うどん おさかなナゲット キャベツとちくわのサラダ バナナ	ゆでうどん、和風ドレッシング、油、小麦粉、パン粉、ごま油	ヨーグルト、あじ、豚肉、ちくわ、白みそ、大豆粉	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、カレー粉、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	371 20.4 11.2 153	kcal g g mg
09 (木)	ごはん 炒り鶏 オクラのりและ豆腐のみそ汁	米、さといも、油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ	オクラ、にんじん、れんこん、きゅうり、ごぼう、たけのこ、えのきたけ、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ふりかけ、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	380 14.1 9.1 190	kcal g g mg
10 (金)	コッペパン 豚肉と野菜のカレー炒め 花野菜サラダ ポテトスープ	コッペパン、じゃが芋、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、いんげん、ピーマン	コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	388 18.5 17.9 163	kcal g g mg
11 (土)	焼きそば 肉団子(トマトソース) さつま芋サラダ 牛乳	焼きそばめん、さつまいも、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏もも肉、豚肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	中濃ソース、ケチャップ、オイスターソース、酢、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	378 19.3 14.1 151	kcal g g mg
13 (月)	スポーツの日							
14 (火)	ミートソーススパゲティ ツナオムレツ ポパイサラダ キウイフルーツ	スパゲティ、砂糖、油	牛乳、卵、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ちくわ	ほうれんそう、にんじん、キウイフルーツ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	424 22.6 16.7 180	kcal g g mg
15 (水)	ごはん 厚揚げのみそ炒め いんげんのごま和え 小松菜のすまし汁	米、ごま油、砂糖、すりごま、片栗粉、ごま	生揚げ、豚肉、いわし(煮干し)、白みそ	いんげん、にんじん、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	376 14.5 10.7 240	kcal g g 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栗のロールケーキが付きます。
※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			
16 (木)	ごはん ホッケフライ かぶの梅和え 根菜のみそ汁	米、油、小麦粉、パン粉、砂糖	牛乳、ほっけ、白みそ、かつお節	かぶ、きゅうり、だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	394 17.0 9.8 153	kcal g g mg
17 (金)	ハヤシライス コールスローサラダ スティックきゅうり グレープフルーツ	米、油	牛乳、牛肉、ハム	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、マッシュルーム	ハヤシルウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	415 13.1 13.1 147	kcal g g mg
18 (土)	豚丼 白菜のゆかり和え 麩のみそ汁 牛乳	米、焼ふ、油、砂糖	牛乳、豚肉、白みそ	はくさい、たまねぎ、大豆もやし、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、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	406 16.2 13.4 145	kcal g g mg
20 (月)	かき揚げうどん ブロッコリーのナムル 蒸しさつま芋 バナナ	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、油、ごま油	ヨーグルト	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、いんげん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、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 11.9 7.5 177	kcal g g mg
21 (火)	ごはん ホイコーロー ちくわのごま炒め ニラ玉スープ	米、ごま、油、ごま油	牛乳、豚肉、ちくわ、卵、白みそ	キャベツ、オレンジ、にんじん、にら、ねぎ、ピーマン、あおのり、にんにく	テンメンジャン、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	451 19.5 14.9 170	kcal g g mg
22 (水)	コッペパン ウインナー マカロニサラダ ポトフ風スープ	コッペパン、じゃが芋、マカロニ	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、チーズ、ハム	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	465 19.4 20.5 102	kcal g g mg
23 (木)	ごはん 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	米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さくら、白みそ、さつま揚げ	ほうれんそう、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、いんげん、あおさ、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	389 17.4 9.6 161	kcal g g mg
24 (金)	お弁当日							
25 (土)	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	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油	鶏もも肉、チーズ、豚ひき肉、鶏ひき肉	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	コンソメ、食塩、カレー粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	372 13.1 9.6 104	kcal g g mg
27 (月)	ごはん 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	米、米こうじ、油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、白みそ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、万能ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 22.7 10.5 182	kcal g g mg
28 (火)	ごはん さばのみそ照り焼き ほうれん草と卵のサラダ 里芋のすまし汁	米、さといも、砂糖	さば、チーズ、卵、白みそ	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きぬさや、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 16.9 13.2 98	kcal g g mg
29 (水)	ごはん メンチカツ キャベツとわかめの酢の物 大根のみそ汁	米、パン粉、油、小麦粉ロールケーキ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、卵、かまぼこ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、甘酢、中濃ソース、食塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	442 14.8 13.7 162	kcal g g mg
30 (木)	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	ゆで中華めん、春巻きの皮、ごま油、油、片栗粉	ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉、ちくわ、かつお節	いんげん、もやし、にんじん、はくさい、チンゲン菜	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	378 18.2 13.7 142	kcal g g mg
31 (金)	かぼちゃカレーライス キャベツとチーズのサラダ ゆでブロッコリー 梨	米、和風ドレッシング、油	牛乳、豚肉、チーズ	キャベツ、なし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、レッドキャベツ	カレールウ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	427 14.0 14.0 187	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

(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				
01 (水)	ごはん あじのねぎみそ焼き がんもの煮物 かぶのすまし汁	米、砂糖、白い風船、チョコババロア	牛乳、あじ、がんもどき、白みそ	にんじん、かぶ、ねぎ、いんげん、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 チョコババロア	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 18.0 13.6 250	kcal g g mg
02 (木)	みそラーメン かぼちゃしゅうまい ブロッコリーのごま酢和え ヨーグルト	ゆで中華めん、しゅうまいの皮、油、片栗粉、ごま、ごま油、砂糖、ホットケーキ粉、ハッピーターン	ヨーグルト、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、白みそ、なると、調製豆乳、牛乳	ブロッコリー、にんじん、もやし、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、コーン、しょうが、いちごジャム	甘酢、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ハッピーターン 麦茶 いちごジャムケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	438 18.2 14.6 267	kcal g g mg
03 (金)	中華丼 オレンジ ペイクドじゃが芋 トマト モロヘイヤスープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、ごま油、砂糖、星たべよ、バウムクーヘン	牛乳、豚肉、かまぼこ	トマト、オレンジ、はくさい、モロヘイヤ、にんじん、たまねぎ、チンゲン菜、ねぎ、たけのこ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩、パセリ粉	牛乳 星たべよ 麦茶 バウムクーヘン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	444 12.9 16.0 199	kcal g g mg
04 (土)	ブルコギ丼 きゅうりの昆布和え 高野豆腐のみそ汁	米、はるさめ、砂糖、ごま油、ごま、ビスコ、せんべい	牛乳、豚肉、白みそ、凍り豆腐	きゅうり、にんじん、もやし、ほうれんそう、たまねぎ、塩こんぶ、野菜ジュース	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 ビスコ 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	417 13.7 12.7 222	kcal g g mg
06 (月)	きのこごはん さんまの塩焼き ほうれん草のごま和え 五目汁	米、さつまいも、さといも、すりごま、砂糖、白い風船	牛乳、さんま、油揚げ、かまぼこ	ほうれんそう、かき、にんじん、まいたけ、しめじ、万能ねぎ、干しいたけ、干しぶどう、かぼちゃ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 かぼちゃ茶巾	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	409 13.8 12.5 216	kcal g g mg
07 (火)	ごはん 鶏肉のしょうが焼き すき昆布とツナの和え物 白菜のみそ汁	米、砂糖、ごま油、油、ととやき、ウエハース	鶏もも肉、チーズ、ツナ油漬缶、白みそ、牛乳	もやし、はくさい、赤ピーマン、にんじん、刻みこんぶ、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、めんつゆ	牛乳 ウエハース 麦茶 ととやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 17.3 13.6 436	kcal g g mg
08 (水)	豚汁うどん ヨーグルト おさかなナゲット キャベツとちくわのサラダ バナナ	ゆでうどん、和風ドレッシング、油、小麦粉、パン粉、ごま油、星たべよ、メロンパン	ヨーグルト、あじ、豚肉、ちくわ、白みそ、大豆粉、牛乳	バナナ、キャベツ、だいこん、にんじん、コーン、ねぎ、ごぼう	かつお・昆布だし汁、カレー粉、めんつゆ	牛乳 星たべよ 麦茶 ミニメロンパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 18.1 12.9 281	kcal g g mg
09 (木)	ごはん ふりかけ 炒り鶏 オクラののり和え 豆腐のみそ汁	米、さといも、油、砂糖、メープルシロップ、ホットケーキ粉、せんべい	牛乳、木綿豆腐、鶏もも肉、白みそ、調製豆乳	オクラ、にんじん、れんこん、きゅうり、ごぼう、たけのこ、えのきたけ、焼きのり、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、さけふりかけ、しょうゆ、本みりん	牛乳 せんべい 麦茶 メープルケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 13.2 11.8 189	kcal g g mg
10 (金)	コッペパン 豚肉と野菜のカレー炒め 花野菜サラダ ポテトスープ	コッペパン、じゃが芋、和風ドレッシング、油、ビスコ、星たべよ	牛乳、豚肉、調製豆乳	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、いんげん、ピーマン	コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 ビスコ 豆乳 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 17.3 18.3 277	kcal g g mg
11 (土)	焼きそば 肉団子(トマトソース) さつま芋サラダ	焼きそばめん、さつまいも、パン粉、油、砂糖、白い風船、マドレーヌ	牛乳、鶏もも肉、豚肉	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	中濃ソース、ケチャップ、オイスターソース、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 白い風船 麦茶 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 15.0 18.0 180	kcal g g mg
13 (月)	スポーツの日								
14 (火)	ミートソーススパゲティ ツナオムレツ ボパイサラダ キウイフルーツ	スパゲティ(ゆで)、砂糖、油、ビスコ	牛乳、ヨーグルト、卵、豚ひき肉、ツナ水煮缶、ちくわ	ほうれんそう、にんじん、キウイフルーツ、たまねぎ、ホルトマツ、缶詰、しめじ	ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 ヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	402 19.1 14.4 299	kcal g g mg
15 (水)	ごはん 厚揚げのみそ炒め いんげんのごま和え 小松菜のすまし汁	米、ごま油、砂糖、すりごま、片栗粉、ホットケーキ粉	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、えのきたけ、ピーマン、干しいたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 にんじん蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	419 13.4 12.2 232	kcal g g 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。

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。

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				
16 (木)	ごはん ホッケフライ かぶの梅和え 根菜のみそ汁	米、油、小麦粉、パン粉、砂糖、食パン、ハッピーターン	牛乳、ほっけ、白みそ、かつお節、無塩バター、きな粉	かぶ、きゅうり、だいこん、れんこん、ごぼう、にんじん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 ハッピーターン 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	404 14.2 13.6 150	kcal g g mg
17 (金)	ハヤシライス コールスローサラダ スティックきゅうり グレープフルーツ	米、油、砂糖、星たべよ	牛乳、牛肉、ham、豆乳、ゼラチン	グレープフルーツ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン、マッシュルーム、いちご	ハヤシルウ	牛乳 星たべよ 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	402 12.1 12.2 181	kcal g g mg
18 (土)	豚丼 白菜のゆかり和え 麩のみそ汁	米、焼ふ、油、砂糖、白い風船、せんべい	牛乳、豚肉、白みそ	はくさい、たまねぎ、大豆もやし、きゅうり、えのきたけ、カットわかめ、野菜ジュース、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 白い風船 野菜ジュース せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	403 14.8 12.3 181	kcal g g mg
20 (月)	かき揚げうどん ヨーグルト ブロッコリーのナムル 蒸しさつま芋 バナナ	ゆでうどん、さつまいも、小麦粉、油、ごま油、ビスケット、ハッピーターン	ヨーグルト、調製豆乳、牛乳	バナナ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、黄ピーマン、いんげん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ビスケット 豆乳 ハッピーターン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	429 13.8 15.4 222	kcal g g mg
21 (火)	ごはん オレンジ ホイコーロー ちくわのごま炒め ニラ玉スープ	米、ごま、油、ごま油、ココアウエハース、ドーナツ	牛乳、豚肉、ちくわ、卵、白みそ	キャベツ、オレンジ、にんじん、にら、ねぎ、ピーマン、にんにく	デンメンジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ドーナツ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	440 16.0 15.1 259	kcal g g mg
22 (水)	コッペパン チーズ ウインナー マカロニサラダ ポトフ風スープ	コッペパン、じゃが芋、マカロニ、せんべい、ぶどうゼリー	ウインナーソーセージ、鶏もも肉、チーズ、ham、牛乳	にんじん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、コーン	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 ぶどうゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	447 16.3 15.6 198	kcal g g mg
23 (木)	ごはん 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	米、砂糖、油、片栗粉、白い風船、ビスケット、マシュマロ	牛乳、さわら、白みそ、さつま揚げ	ほうれんそう、にんじん、しめじ、切り干しだいこん、いんげん、あおさ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 白い風船 麦茶 マシュマロサンド	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	414 15.8 10.4 236	kcal g g mg
24 (金)	牛丼 小松菜とコーンの和え物 トマト なすのみそ汁	米、砂糖、油、ビスコ、たい焼き	牛乳、牛肉、白みそ	こまつな、たまねぎ、トマト、なす、ごぼう、にんじん、コーン、えのきたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	牛乳 ビスコ 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	417 15.2 12.0 243	kcal g g mg
25 (土)	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	米、じゃが芋、和風ドレッシング、油、ウエハース、星たべよ	鶏もも肉、チーズ、豚ひき肉、鶏ひき肉、牛乳	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、野菜ジュース	コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳 ウエハース 野菜ジュース 星たべよ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	418 14.7 13.4 488	kcal g g mg
27 (月)	ごはん 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	米、米こうじ、油、アンパンマンポテト、ビスコ	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、白みそ	ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、万能ねぎ、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ビスコ 麦茶 アンパンマンポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	416 15.7 15.0 273	kcal g g mg
28 (火)	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	米、さといも、砂糖、星たべよ、白い風船	さば、チーズ、卵、白みそ、牛乳	ほうれんそう、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きぬさや、しょうが	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳 星たべよ 麦茶 白い風船	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	440 17.4 15.6 269	kcal g g mg
29 (水)	ごはん メンチカツ キャベツとわかめの酢の物 大根のみそ汁	米、パン粉、油、小麦粉、せんべい、誕生日ケーキ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、白みそ、卵、かまぼこ	キャベツ、だいこん、たまねぎ、こまつな、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、甘酢、中濃ソース、食塩	牛乳 誕生日ケーキ 麦茶 せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	421 13.6 13.5 153	kcal g g mg
30 (木)	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	ゆで中華めん、春巻きの皮、ごま油、片栗粉、砂糖、さつまいも、ウエハース	ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉、ちくわ、かつお節、無塩バター、調製豆乳、牛乳	いんげん、もやし、にんじん、はくさい、チンゲン菜	しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 ウエハース 麦茶 スイートポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	436 18.4 16.4 487	kcal g g mg
31 (金)	かぼちゃカレーライス キャベツとチーズのサラダ ゆでブロッコリー 梨	米、和風ドレッシング、砂糖、油、ハッピーターン、和菓子	牛乳、こしあん、豚肉、チーズ	キャベツ、なし、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、レッドキャベツ	カレールウ	牛乳 ハッピーターン 麦茶 おばけ型和菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	408 14.5 13.7 196	kcal g g mg

※食べたことのない食材はご家庭でお試しください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。

