



# 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<br>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<br>(木) | ごはん<br>キウイフルーツ<br>ぶりのゆかり焼き<br>すき昆布の煮物<br>ほうれん草のみそ汁   | 米、油、ごま油、砂糖、さつまいも、白い風船                         | 牛乳、ぶり、ちくわ、白みそ                   | キウイフルーツ、ほうれん草、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、刻みこんぶ、干しぶどう                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ                | 牛乳 白い風船<br>麦茶<br>さつま芋茶巾      | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 413<br>15.6<br>12.2<br>193 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 02<br>(金) | ミートソーススパゲティ<br>たこさんウインナー<br>ひじきとキャベツのサラダ<br>オレンジ     | スパゲティ、砂糖、和風ドレッシング、油、ととやき、ビスケット                | 牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ              | キャベツ、オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ、ひじき                 | ケチャップ、中濃ソース、コンソメ              | 牛乳 ビスケット<br>麦茶<br>ととやき       | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 415<br>15.9<br>15.4<br>170 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 03<br>(土) | みそ焼肉丼<br>大根の塩昆布和え<br>豆腐のすまし汁                         | 米、ごま油、油、ビスコ、せんべい                              | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、白みそ                  | だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、塩こんぶ、野菜ジュース                    | かつお・昆布だし汁、本みりん、めんつゆ、しょうゆ、食塩   | 牛乳 ビスコ<br>野菜ジュース<br>せんべい     | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 413<br>15.5<br>12.8<br>222 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 05<br>(月) | ごはん<br>さわらの和風ムニエル<br>ほうれん草のおかか和え<br>五目みそ汁            | 米、さつまいも、小麦粉、ミルクサブレ、せんべい                       | 牛乳、さわら、白みそ、バター、かつお節             | ほうれん草、はくさい、だいこん、にんじん、万能ねぎ                                     | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん           | 牛乳 せんべい<br>麦茶<br>ミルクサブレ      | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 434<br>15.3<br>14.9<br>302 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 06<br>(火) | コッペパン 飲むヨーグルト<br>白身フライ(タルタルソース)<br>フレンチサラダ<br>花野菜スープ | コッペパン、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング、コーンフレーク、白い風船 | ヨーグルト(ドリンク)、たら、卵、無塩バター、牛乳       | キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん                       | コンソメ、食塩                       | 牛乳 白い風船<br>麦茶<br>マシュマロおこし    | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 402<br>16.1<br>16.3<br>198 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 07<br>(水) | ごはん<br>ささみチーズフライ<br>きゅうりの酢の物<br>切干大根のみそ汁             | 米、パン粉、小麦粉、油、砂糖、ホットケーキ粉、ココアウエハース               | 鶏ささみ、卵、白みそ、チーズ、ちくわ、無塩バター、牛乳、きな粉 | きゅうり、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、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 ココアウエハース<br>麦茶<br>きな粉ボール  | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 449<br>18.1<br>13.6<br>300 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 08<br>(木) | カレーうどん<br>ウインナーオムレツ<br>ポパイサラダ<br>ヨーグルト               | ゆでうどん、じゃが芋、星たべよ                               | ヨーグルト、卵、豚肉、ウインナーソーセージ、牛乳、ハム、油揚げ | バナナ、ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース                                | かつお・昆布だし汁、カレールウ、食塩            | 牛乳 星たべよ<br>麦茶<br>バナナ         | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 411<br>17.7<br>14.4<br>291 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 09<br>(金) | 親子丼<br>白菜のなめ茸和え<br>なすのみそ汁<br>オレンジ                    | 米、砂糖、油、片栗粉、ハッピーターン、パウムクレーヘン                   | 牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ、油揚げ               | はくさい、たまねぎ、オレンジ、なす、なめたけ、きゅうり、にんじん                              | かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん      | 牛乳 ハッピーターン<br>麦茶<br>パウムクレーヘン | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 427<br>15.6<br>15.6<br>162 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 10<br>(土) | ひじきチャーハン<br>ブロッコリーのナムル<br>鶏肉とねぎの中華スープ                | 米、ごま油、ごま、ウエハース、星たべよ                           | 牛乳、鶏もも肉、ベーコン、調製豆乳               | ブロッコリー、にんじん、ねぎ、黄ピーマン、ピーマン、しめじ、ひじき                             | しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩          | 牛乳 ウエハース<br>豆乳<br>星たべよ       | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 425<br>15.4<br>17.6<br>464 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 12<br>(月) | スポーツの日                                               |                                               |                                 |                                                               |                               |                              |                                           |                            |                      |  |
| 13<br>(火) | ごはん<br>グレープフルーツ<br>ホイコーロー<br>塩昆布ポテト<br>きのこ中華のスープ     | 米、じゃが芋、ごま油、食パン、砂糖、白い風船                        | 牛乳、豚肉、白みそ、無塩バター                 | グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、塩こんぶ、かぼちゃ、にんにく | デンメシジャン、しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩       | 牛乳 白い風船<br>麦茶<br>かぼちゃサンド     | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 408<br>14.3<br>10.4<br>179 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 14<br>(水) | ごはん<br>牛肉とごぼうのしぐれ煮<br>小松菜とコーンの和え物<br>わかめのみそ汁         | 米、砂糖、アンパンマンポテト、星たべよ                           | 牛乳、牛肉、白みそ                       | こまつな、ごぼう、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン、カットわかめ、しょうが                       | かつお・昆布だし汁、しょうゆ                | 牛乳 星たべよ<br>麦茶<br>アンパンマンポテト   | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 418<br>13.0<br>14.8<br>269 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 15<br>(木) | きのこごはん<br>鶏肉のしょうが焼き<br>ピーマンとしらすの炒め物<br>キャベツのみそ汁      | 米、砂糖、油、片栗粉、クッキー                               | 牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、しらす干し、きな粉       | ピーマン、なし、もやし、キャベツ、赤ピーマン、まいたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、干しいたけ、しょうが            | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、和風だしの素、食塩 | 牛乳 クッキー<br>麦茶<br>牛乳もち        | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 405<br>16.8<br>12.7<br>175 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 16<br>(金) | ごはん<br>キウイフルーツ<br>鮭のチーズ焼き<br>ほうれん草の白和え<br>大根のすまし汁    | 米、すりごま、砂糖、ココアウエハース、ドーナツ                       | 牛乳、さけ、木綿豆腐、とろけるチーズ、白みそ          | ほうれん草、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ                               | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉        | 牛乳 ココアウエハース<br>麦茶<br>ドーナツ    | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 428<br>18.8<br>13.6<br>328 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 17<br>(土) | ツナサンド<br>ジャーマンポテト<br>ポトフ風スープ                         | 食パン、じゃが芋、油、ビスコ、ハッピーターン                        | 牛乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉、ウインナーソーセージ        | たまねぎ、かぶ、キャベツ、にんじん、きゅうり、パセリ、野菜ジュース                             | コンソメ、食塩、しょうゆ                  | 牛乳 ビスコ<br>野菜ジュース<br>ハッピーターン  | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 428<br>16.8<br>19.7<br>202 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |

| 日／曜       | 献立名                                                  | 材料名(昼食・3時おやつ)                         |                                |                                                       |                                 | 10時おやつ<br>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                             |                           |                                           |                            |                      |  |
| 19<br>(月) | ごはん<br>鶏肉のみそ焼き<br>ひじきとほうれん草のサラダ<br>麩のすまし汁            | 米、砂糖、焼ふ、すりごま、誕生日ケーキ、星たべよ              | 牛乳、鶏もも肉、白みそ                    | ほうれん草、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき                               | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩          | 牛乳 誕生日ケーキ<br>麦茶<br>星たべよ   | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 438<br>16.4<br>13.1<br>194 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 20<br>(火) | ちゃんぽんうどん<br>海苔巻きチキン<br>ブロッコリーとちくわのサラダ<br>バナナ         | ゆでうどん、和風ドレッシング、油、小麦粉、ごま油、米、砂糖、ビスケット   | 鶏もも肉、牛乳、豚肉、ちくわ、かまぼこ、脱脂粉乳、きな粉   | バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、焼きのり、黒きくらげ            | しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩                 | 牛乳 ビスケット<br>麦茶<br>きなこおはぎ  | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 438<br>18.8<br>15.7<br>205 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 21<br>(水) | ごはん<br>さばのケチャップ焼き<br>大根と車麩の含め煮<br>チンゲン菜のみそ汁          | 米、焼ふ(車ふ)、砂糖、片栗粉、さつまいも、クッキー            | 牛乳、さば、白みそ                      | だいこん、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、しめじ、万能ねぎ                         | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん | 牛乳 クッキー<br>麦茶<br>蒸しさつま芋   | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 407<br>14.8<br>12.8<br>156 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 22<br>(木) | ごはん<br>厚揚げの中華五目煮<br>里芋のごまごし<br>モロヘイヤスープ              | 米、さといも、すりごま、砂糖、油、片栗粉、ごま油、ホットケーキ粉、卵ボーロ | 牛乳、生揚げ、豚肉、ハム、調製豆乳、とろけるチーズ      | たまねぎ、はくさい、モロヘイヤ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、干しいたけ               | しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩                 | 牛乳 卵ボーロ<br>麦茶<br>チーズ蒸しパン  | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 418<br>15.3<br>13.5<br>350 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 23<br>(金) | カレーライス<br>海藻サラダ<br>フルーツヨーグルト                         | 米、じゃが芋、和風ドレッシング、砂糖、油、白い風船、ミニワッフル      | 豚肉、ヨーグルト、鶏ささみ、牛乳               | キャベツ、もも缶、みかん缶、パイナップル、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、海藻ミックス           | カレールウ                           | 牛乳 白い風船<br>麦茶<br>ミニワッフル   | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 425<br>13.5<br>13.7<br>209 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 24<br>(土) | すきやき丼<br>小松菜のおかか和え<br>れんこんのみそ汁                       | 米、砂糖、油、ビスコ、せんべい                       | 牛乳、牛肉、焼き豆腐、白みそ、かつお節            | こまつな、はくさい、にんじん、れんこん、もやし、たまねぎ、えのきたけ、しいたけ、カットわかめ、野菜ジュース | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん             | 牛乳 ビスコ<br>野菜ジュース<br>せんべい  | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 423<br>14.3<br>13.2<br>263 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 26<br>(月) | 塩ラーメン<br>れんこんの挟み揚げ<br>ほうれん草のナムル                      | ゆで中華めん、油、パン粉、ごま油、ごま、砂糖、ホットケーキ粉、白い風船   | 牛乳、鶏ひき肉、豚肉、卵、絹ごし豆腐             | ほうれん草、れんこん、キャベツ、もやし、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、コーン、しいたけ    | しょうゆ、鶏ガラだしの素、本みりん、食塩            | 牛乳 白い風船<br>麦茶<br>豆腐マフィン   | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 408<br>16.2<br>17.2<br>217 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 27<br>(火) | ごはん<br>オレンジ<br>あじの塩麹焼き<br>切干大根のケチャップ煮<br>豆腐のみそ汁      | 米、米こうじ、ウエハース、メロンパン                    | 牛乳、あじ、木綿豆腐、白みそ、ベーコン            | オレンジ、なめこ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン、ねぎ                   | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩         | 牛乳 ウエハース<br>麦茶<br>ミニメロンパン | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 402<br>17.1<br>11.6<br>429 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 28<br>(水) | ごはん<br>ふりかけ<br>炒り鶏<br>りんご<br>小松菜のチーズおかかサラダ<br>白菜のみそ汁 | 米、さといも、油、砂糖、ビスコ                       | 牛乳、鶏もも肉、チーズ、白みそ、油揚げ、かつお節、ヨーグルト | こまつな、りんご、はくさい、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、まいたけ、いんげん        | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、さけふりかけ、本みりん      | 牛乳 ビスコ<br>麦茶<br>ヨーグルト     | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 412<br>16.9<br>10.8<br>378 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 29<br>(木) | ハンズパン チーズ<br>豆腐ハンバーグ<br>花野菜サラダ<br>かぼちゃシチュー           | バーガーパン、小麦粉、パン粉、和風ドレッシング、油、片栗粉、砂糖      | 鶏もも肉、木綿豆腐、鶏ひき肉、牛乳、チーズ、おかから     | ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、かぼちゃ、黄ピーマン、にんじん、いんげん               | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、食塩             | 牛乳 卵ボーロ<br>麦茶<br>チキンナゲット  | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 428<br>22.5<br>17.2<br>345 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 30<br>(金) | ごはん<br>豚肉と野菜のカレー炒め<br>いんげんのごまマヨ和え<br>かぶのみそ汁          | 米、油、すりごま、ビスケット、ハッピーターン                | 豚肉、白みそ、調製豆乳                    | いんげん、かぶ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、えのきたけ、カットわかめ              | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、カレー粉     | 牛乳 ビスケット<br>豆乳<br>ハッピーターン | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 442<br>17.7<br>17.8<br>206 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |
| 31<br>(土) | タコライス<br>コロコロサラダ<br>オクラのスープ                          | 米、じゃが芋、油、クッキー、星たべよ                    | 牛乳、豚ひき肉                        | トマト、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン、野菜ジュース                 | ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉、しょうゆ   | 牛乳 クッキー<br>野菜ジュース<br>星たべよ | エ ネ ル ギ ー<br>たん ぱ く 質<br>脂 質<br>カ ル シ ウ ム | 429<br>13.9<br>14.3<br>187 | kcal<br>g<br>g<br>mg |  |

暑さも落ち着き、秋本番の季節となりました。

秋は「スポーツの秋」とも言われるように、体を動かすのにちょうどよいシーズンです。たくさん体を動かしてお腹をすかせ、新米や旬の食材などをたくさん楽しみましょう。



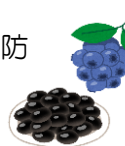
10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと眉と目に見えることが由来となっています。最近ではスマートフォンやテレビ、ゲーム機などで目を使う機会が多くなっています。目の健康を保つために、栄養バランスのとれた食事と、定期的に目を休ませることをこの機会に意識してみましょう。

【目に良い栄養素】

●ビタミンA  
目の粘膜を健康に保つ  
レバー、うなぎ、  
にんじん、かぼちゃなど



●アントシアニン  
疲れ目や視力低下の予防  
ブルーベリー、ぶどう、  
なす、黒豆など



●ルテイン  
紫外線やブルーライトから  
目を守る  
小松菜、モロヘイヤ、  
ほうれん草、ブロッコリーなど



※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。



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<br>(木) | ごはん<br>ぶりのゆかり焼き<br>すき昆布の煮物<br>ほうれん草のみそ汁          | 米、油、ごま油、砂糖                       | 牛乳、ぶり、ちくわ、白みそ                   | キウイフルーツ、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、しいたけ、ねぎ、刻みこんぶ                    | かつお・昆布だし汁、しょうゆ                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 418<br>18.2<br>13.6<br>153 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 02<br>(金) | ミートソーススパゲティ<br>たこさんウインナー<br>ひじきとキャベツのサラダ<br>オレンジ | スパゲティ、砂糖、和風ドレッシング、油              | 牛乳、豚ひき肉、ウインナーソーセージ              | キャベツ、オレンジ、ホールトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、しめじ、ひじき            | ケチャップ、中濃ソース、コンソメ              | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 443<br>19.5<br>17.3<br>164 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 03<br>(土) | みそ焼肉丼<br>大根の塩昆布和え<br>豆腐のすまし汁<br>牛乳               | 米、ごま油、油                          | 牛乳、豚肉、木綿豆腐、白みそ                  | だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、こまつな、えのきたけ、塩こんぶ                      | かつお・昆布だし汁、本みりん、めんつゆ、しょうゆ、食塩   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 413<br>17.4<br>13.2<br>169 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 05<br>(月) | ごはん<br>さわらの和風ムニエル<br>ほうれん草のおかか和え<br>五目みそ汁        | 米、さつまいも、小麦粉                      | 牛乳、さわか、白みそ、バター、かつお節             | ほうれんそう、はくさい、だいこん、にんじん、万能ねぎ                               | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 407<br>17.8<br>10.9<br>166 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 06<br>(火) | コッペパン<br>白身フライ(タルタルソース)<br>フレンチサラダ<br>花野菜スープ     | コッペパン、パン粉、小麦粉、油、マヨネーズ、フレンチドレッシング | ヨーグルト(ドリンク)、たら、卵                | キャベツ、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん                  | コンソメ、食塩                       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 412<br>21.2<br>13.5<br>189 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 07<br>(水) | ごはん<br>ささみチーズフライ<br>きゅうりの酢の物<br>切干大根のみそ汁         | 米、パン粉、小麦粉、油、ごま                   | 鶏ささみ、卵、白みそ、チーズ、いわし(煮干し)、ちくわ     | きゅうり、こまつな、えのきたけ、切り干しだいこん、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<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 391<br>22.1<br>7.0<br>205  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 08<br>(木) | カレーうどん<br>ウインナーオムレツ<br>ポパイサラダ<br>ヨーグルト           | ゆでうどん、じゃが芋                       | ヨーグルト、卵、豚肉、ウインナーソーセージ、牛乳、ハム、油揚げ | ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、ねぎ、グリーンピース                              | かつお・昆布だし汁、カレールー、食塩            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 373<br>19.0<br>15.5<br>164 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 09<br>(金) | 親子丼<br>白菜のなめ茸和え<br>なすのみそ汁<br>オレンジ                | 米、砂糖、油                           | 牛乳、卵、鶏もも肉、白みそ、油揚げ               | はくさい、たまねぎ、オレンジ、なす、なめたけ、きゅうり、にんじん                         | かつお・昆布だし汁、めんつゆ、しょうゆ、本みりん      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 408<br>17.7<br>10.2<br>170 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 10<br>(土) | ひじきチャーハン<br>ブロッコリーのナムル<br>鶏肉とねぎの中華スープ<br>牛乳      | 米、ごま油、ごま                         | 牛乳、鶏もも肉、ベーコン                    | ブロッコリー、にんじん、ねぎ、黄ピーマン、ピーマン、しめじ、ひじき                        | しょうゆ、本みりん、鶏ガラだしの素、食塩          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 377<br>13.8<br>15.1<br>163 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 12<br>(月) | スポーツの日                                           |                                  |                                 |                                                          |                               |                               |                            |                      |
| 13<br>(火) | ごはん<br>ホイコーロー<br>塩昆布ポテト<br>きのこ中華のスープ             | 米、じゃが芋、ごま油                       | 牛乳、豚肉、白みそ                       | グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、しめじ、えのきたけ、しいたけ、塩こんぶ、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<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 400<br>15.9<br>10.0<br>142 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 14<br>(水) | ごはん<br>牛肉とごぼうのしぐれ煮<br>小松菜とコーンの和え物<br>わかめのみそ汁     | 米、砂糖                             | 牛乳、牛肉、白みそ                       | こまつな、ごぼう、もやし、にんじん、えのきたけ、コーン、カットわかめ、しょうが                  | かつお・昆布だし汁、しょうゆ                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 416<br>16.9<br>13.0<br>204 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 15<br>(木) | きのこごはん<br>鶏肉のしょうが焼き<br>ピーマンとしらすの炒め物<br>キャベツのみそ汁  | 米、砂糖、油                           | 牛乳、鶏もも肉、白みそ、油揚げ、しらす干し           | ピーマン、なし、もやし、キャベツ、赤ピーマン、まいたけ、にんじん、しめじ、ねぎ、干しいたけ、しょうが       | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、和風だしの素、食塩 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 423<br>22.2<br>10.5<br>156 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 16<br>(金) | ごはん<br>鮭のチーズ焼き<br>ほうれん草の白和え<br>大根のすまし汁           | 米、すりごま、砂糖                        | 牛乳、さけ、木綿豆腐、とろけるチーズ、白みそ          | ほうれんそう、キウイフルーツ、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ                         | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉        | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 410<br>21.4<br>10.9<br>257 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 17<br>(土) | ツナサンド<br>ジャーマンポテト<br>ポトフ風スープ<br>牛乳               | 食パン、じゃが芋、油                       | 牛乳、ツナ油漬缶、鶏もも肉、ウインナーソーセージ        | たまねぎ、かぶ、キャベツ、にんじん、きゅうり、パセリ                               | コンソメ、食塩、しょうゆ                  | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 419<br>18.9<br>20.3<br>141 | kcal<br>g<br>g<br>mg |

| 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                             |                               |                            |                      |
| 19<br>(月) | ごはん<br>牛乳<br>鶏肉のみそ焼き<br>ぶどうロールケーキ<br>ひじきとほうれん草のサラダ<br>麩のすまし汁 | 米、砂糖、焼ふ、すりごま、ロールケーキ         | 牛乳、鶏もも肉、白みそ                       | ほうれんそう、ねぎ、にんじん、えのきたけ、ひじき                            | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩          | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 456<br>22.4<br>12.3<br>170 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 20<br>(火) | ちゃんぽんうどん<br>海苔巻きチキン<br>ブロッコリーとちくわのサラダ<br>バナナ                 | ゆでうどん、和風ドレッシング、油、小麦粉、ごま油、ごま | 鶏もも肉、牛乳、豚肉、ちくわ、いわし(煮干し)、かまぼこ、脱脂粉乳 | バナナ、ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、赤ピーマン、にんじん、焼きのり、黒きくらげ          | しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 385<br>22.7<br>16.0<br>209 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 21<br>(水) | ごはん<br>さばのケチャップ焼き<br>大根と車麩の含め煮<br>チンゲン菜のみそ汁                  | 米、焼ふ(車ふ)、砂糖、片栗粉             | 牛乳、さば、白みそ                         | だいこん、チンゲン菜、たまねぎ、にんじん、しめじ、万能ねぎ                       | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース、本みりん | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 402<br>17.5<br>11.4<br>148 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 22<br>(木) | ごはん<br>厚揚げの中華五目煮<br>里芋のごまごし<br>モロヘイヤスープ                      | 米、さといも、すりごま、砂糖、油、片栗粉、ごま油    | 牛乳、生揚げ、豚肉、ハム                      | たまねぎ、はくさい、モロヘイヤ、にんじん、もやし、たけのこ(ゆで)、干しいたけ             | しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 428<br>16.1<br>13.7<br>236 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 23<br>(金) | カレーライス<br>海藻サラダ<br>フルーツヨーグルト<br>小魚                           | 米、じゃが芋、和風ドレッシング、砂糖、油、ごま     | 豚肉、ヨーグルト、鶏ささみ、いわし(煮干し)            | キャベツ、もも缶、みかん缶、パイン缶、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、海藻ミックス           | カレールー                           | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 404<br>14.2<br>9.4<br>177  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 24<br>(土) | すきやき丼<br>小松菜のおかか和え<br>れんこんのみそ汁<br>牛乳                         | 米、砂糖、油                      | 牛乳、牛肉、焼き豆腐、白みそ、かつお節               | こまつな、はくさい、にんじん、れんこん、もやし、ねぎ、えのきたけ、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             | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 419<br>15.4<br>13.2<br>223 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 26<br>(月) | 塩ラーメン<br>れんこんの挟み揚げ<br>ほうれん草のナムル<br>牛乳                        | ゆで中華めん、油、パン粉、ごま油、ごま         | 牛乳、鶏ひき肉、豚肉、卵                      | ほうれんそう、れんこん、キャベツ、もやし、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、にんじん、コーン、しいたけ | しょうゆ、鶏ガラだしの素、本みりん、食塩            | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 393<br>19.2<br>18.1<br>180 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 27<br>(火) | ごはん<br>あじの塩麴焼き<br>牛乳<br>切干大根のケチャップ煮<br>豆腐のみそ汁                | 米、米こうじ                      | 牛乳、あじ、木綿豆腐、白みそ、ベーコン               | オレンジ、なめこ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、ピーマン、ねぎ                 | かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩         | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 405<br>19.2<br>9.5<br>205  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 28<br>(水) | ごはん<br>炒り鶏<br>りんご<br>小松菜のチーズおひか・サラダ<br>白菜のみそ汁                | 米、さといも、油、砂糖                 | 牛乳、鶏もも肉、チーズ、白みそ、油揚げ、かつお節          | こまつな、りんご、はくさい、にんじん、れんこん、ごぼう、たけのこ(ゆで)、まいたけ、いんげん      | かつお・昆布だし汁、しょうゆ、さけふりかけ、本みりん      | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 397<br>16.1<br>9.4<br>246  | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 29<br>(木) | パンズパン<br>豆腐ハンバーグ<br>花野菜サラダ<br>かぼちゃシチュー                       | バーガーパン、和風ドレッシング、パン粉、片栗粉、油   | 木綿豆腐、鶏ひき肉、鶏もも肉、牛乳、チーズ             | ブロッコリー、たまねぎ、カリフラワー、かぼちゃ、黄ピーマン、にんじん、いんげん             | ケチャップ、しょうゆ、中濃ソース                | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 385<br>20.1<br>13.8<br>157 | kcal<br>g<br>g<br>mg |
| 30<br>(金) | お弁当日                                                         |                             |                                   |                                                     |                                 |                               |                            |                      |
| 31<br>(土) | タコライス<br>コロコロサラダ<br>オクラのスープ<br>牛乳                            | 米、じゃが芋、油                    | 牛乳、豚ひき肉                           | トマト、たまねぎ、レタス、にんじん、きゅうり、オクラ、コーン                      | ケチャップ、中濃ソース、コンソメ、食塩、カレー粉、しょうゆ   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>カルシウム | 421<br>15.2<br>13.0<br>144 | kcal<br>g<br>g<br>mg |

暑さも落ち着き、秋本番の季節となりました。  
秋は「スポーツの秋」とも言われるように、体を動かすのにちょうどよいシーズンです。  
たくさん体を動かしてお腹をすかせ、新米や旬の食材などをたくさん楽しみましょう。



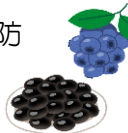
10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと眉と目に見えることが由来となっています。  
最近ではスマートフォンやテレビ、ゲーム機などで目を使う機会が多くなっています。目の健康を保つために、栄養バランスのとれた食事と、定期的に目を休ませることをこの機会に意識してみましょう。

【目に良い栄養素】

●ビタミンA  
目の粘膜を健康に保つ  
レバー、うなぎ、  
にんじん、かぼちゃなど



●アントシアニン  
疲れ目や視力低下の予防  
ブルーベリー、ぶどう、  
なす、黒豆など



●ルテイン  
紫外線やブルーライトから  
目を守る  
小松菜、モロヘイヤ、  
ほうれん草、ブロッコリーなど



※10月のお誕生日会には**ぶどうロールケーキ**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。