



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				
02 (月)	ごはん 鶏肉のみそバターソテー ほうれん草のごま和え 里芋のみそ汁	米、さといも、すりごま、砂糖、ホットケーキ粉、星たべよ	牛乳、鶏もも肉、白みそ、無塩バター、調製豆乳	ほうれんそう、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、いんげん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 星たべよ 麦茶 ココア蒸しパン	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	412 16.3 8.8 220	kcal g g mg
3 (火)	文化の日 								
04 (水)	豚汁うどん ハムサラダフライ キャベツとオクラの和え物 バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま油、ビスコ、ハッピーターン	牛乳、豚肉、白みそ、ハム、卵、調製豆乳	バナナ、オクラ、にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、めんつゆ	牛乳 ビスコ 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	413 15.3 17.4 247	kcal g g mg
05 (木)	ごはん 赤魚のしょうが焼き がんもの煮物 白菜のみそ汁	米、砂糖、片栗粉、卵ボーロ、マドレーヌ	牛乳、あかうお、がんもどき、白みそ	はくさい、にんじん、まいたけ、いんげん、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	牛乳 卵ボーロ 麦茶 マドレーヌ	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	425 16.5 14.8 290	kcal g g mg
06 (金)	コッペパン チーズ 鶏肉のマヨネーズ焼き 白菜のフレンチサラダ コーンスープ	コッペパン、フレンチドレッシング、白い風船	鶏もも肉、牛乳、チーズ、ハム	バナナ、はくさい、コーン、赤ピーマン、たまねぎ、きゅうり、にんにく	食塩、マドレ、パセリ粉	牛乳 白い風船 麦茶 バナナ	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	434 20.5 18.3 257	kcal g g mg
07 (土)	ビビンバ丼 れんこんのごまサラダ わかめスープ	米、ごまドレッシング、ごま油、砂糖、ごま、クッキー、ハッピーターン	牛乳、豚ひき肉	れんこん、ほうれんそう、もやし、カリフラワー、にんじん、コーン、赤ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、野菜ジュース、しょうが、にんにく	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 クッキー 野菜ジュース ハッピーターン	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	415 13.7 16.3 158	kcal g g mg
09 (月)	しょうゆラーメン 餃子 キャベツの甘酢和え オレンジ	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油、白い風船、ドーナツ	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、なんと	キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にら、カットわかめ	甘酢、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 麦茶 ドーナツ	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	403 15.2 14.2 195	kcal g g mg
10 (火)	ごはん 豚肉のごま炒め 小松菜のお浸し 大根のみそ汁	米、油、ごま、砂糖、さつまいも、ビスケット	牛乳、豚肉、白みそ、無塩バター、調製豆乳	ごまつな、たまねぎ、だいこん、もやし、赤ピーマン、しめじ、にんじん、万能ねぎ、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 ビスケット 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	392 14.2 12.5 205	kcal g g mg
11 (水)	ごはん さわらの梅みそ焼き 高野豆腐のふわふわ煮 五目汁	米、じゃが芋、砂糖、油、ホットケーキ粉、ココアウエハース	牛乳、さくら、卵、凍り豆腐、白みそ、豆乳、ウインナーソーセージ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、みつば、うめ干し、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、ケチャップ	牛乳 ココアウエハース 麦茶 ウインナーパン	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	434 18.9 14.2 267	kcal g g mg
12 (木)	中華丼 大学芋 豆腐の中華スープ グレープフルーツ	米、さつまいも、砂糖、油、片栗粉、黒ごま、せんべい	牛乳、豚肉、木綿豆腐、かまぼこ	グレープフルーツ、はくさい、みかん缶、もやし、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、えのきたけ、粉かんでん、黒きくらげ、カットわかめ、にんにく、しょうが	しょうゆ、鶏ガラだしの素、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 杏仁豆腐	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	436 15.1 13.1 204	kcal g g mg
13 (金)	赤飯 エビカツ れんこんとひじきのサラダ 花麩のすまし汁	米、ごまドレッシング、パン粉、砂糖、油、小麦粉、焼ふ、卵ボーロ、バウムクーヘン	牛乳、えび、いとよりだい(すり身)、あずき(ゆで)	みかん、キャベツ、れんこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 卵ボーロ 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	415 13.5 13.3 266	kcal g g mg
14 (土)	トマトツナスパゲティ ブロッコリーとウインナーのサラダ バナナ	スパゲティ、フレンチドレッシング、砂糖、ビスケット、星たべよ	牛乳、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ、調製豆乳	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、黄ピーマン、ホールトマト缶詰、にんじん、ピーマン	ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 ビスケット 豆乳 星たべよ	エ ネ ル ギ ー たんぱく質 脂 質 カルシウム	444 17.1 14.6 233	kcal g g mg

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
この時期は気温の差が激しく体調を崩しがちになります。
旬の食材を上手に取り入れながらバランスのとれた食事を心がけていきましょう。



11月8日は「いい歯の日」です。

日本歯科医師会が制定した記念日で、歯の健康意識を高める日です。

噛む力が弱くなると食べられるものが限られ、栄養のバランスが崩れたり、口の中の細菌が全身に悪影響を与えることもあったり、歯の健康は全身の健康と深く関わっています。
ぜひこの機会を、歯の健康と向き合うきっかけにしてみてください。



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 (月)	ごはん さばのムニエル ゆず香和え 小松菜のみそ汁	米、小麦粉、片栗粉、じゃが芋、クッキー	牛乳、さば、白みそ、バター、チーズ	だいこん、キャベツ、ごまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ゆず果汁、コーン	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 クッキー 麦茶 じゃが芋の焼き団子	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	408 15.6 14.5 178	kcal g g mg
17 (火)	ごはん チーズ 豚肉となすのみそ炒め キャベツの磯和え チンゲン菜のすまし汁	米、砂糖、油、片栗粉、ハッピーターン、たい焼き	豚肉、チーズ、白みそ、牛乳	キャベツ、なす、にんじん、チンゲン菜、ピーマン、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 ハッピーターン 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	425 17.0 15.0 219	kcal g g mg
18 (水)	ごはん 豚肉の源たれ炒め ほうれん草のなめ茸和え かぼちゃのみそ汁	米、油、砂糖、ビスコ	豚肉、白みそ、ヨーグルト、牛乳	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なめたけ、まいたけ、万能ねぎ、もも缶(白桃)、みかん缶、パイ缶	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、めんつゆ	牛乳 ビスコ 麦茶 フルーツヨーグルト	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	410 14.3 13.7 223	kcal g g mg
19 (木)	マーボー丼 みかん 海藻ナムル 蒸しさつまい芋 ニラ玉スープ	米、さつまいも、ごま油、ごま、片栗粉、砂糖、ウエハース、ワッフル	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ	みかん、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、にら、海藻ミックス、にんにく、しょうが	しょうゆ、デンメシジャン、鶏ガラだしの素、食塩	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	409 14.8 14.2 447	kcal g g mg
20 (金)	野菜あんかけうどん カレーコロッケ ブロッコリーのごま酢和え バナナ	ゆでうどん、じゃが芋、小麦粉、パン粉、油、片栗粉、ごま、白い風船、クリームパン	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、ちくわ、かまぼこ	バナナ、ブロッコリー、にんじん、はくさい、チンゲン菜、たまねぎ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、甘酢、しょうゆ、本みりん、ケチャップ、ウスターソース、食塩、カレー粉	牛乳 白い風船 麦茶 クリームパン	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	407 15.2 13.2 218	kcal g g mg
21 (土)	チャーハン 春雨サラダ 鶏団子スープ	米、はるさめ、ごま油、ビスコ、せんべい	牛乳、焼き豚、鶏ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、にら、野菜ジュース	甘酢、しょうゆ、食塩、鶏ガラだしの素	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	416 14.1 12.8 202	kcal g g mg
23 (月)	勤労感謝の日 								
24 (火)	ごはん 鮭のねぎみそ焼き 大根と厚揚げのそぼろ煮 きのこ汁	米、砂糖、片栗粉、誕生日ケーキ、星たべよ	牛乳、さけ、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、いんげん、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 誕生日ケーキ 麦茶 星たべよ	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	413 18.1 11.5 192	kcal g g mg
25 (水)	チキンカレーライス きゅうりの梅和え りんご ヨーグルト	米、小麦粉、じゃが芋、砂糖、油、白い風船	ヨーグルト、鶏もも肉、あずき(ゆで)、鶏ささみ、かつお節、牛乳	きゅうり、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、うめ干し	カレールウ、しょうゆ、ドライイースト	牛乳 白い風船 麦茶 ひとくち桃まん	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	414 13.3 12.0 172	kcal g g mg
26 (木)	ごはん キウイフルーツ 豆腐の中華煮 さつまい芋の甘煮 ごぼうのみそ汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油、食パン、ココアウエハース	牛乳、木綿豆腐、豚肉、白みそ、無塩バター、きな粉	キウイフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、ねぎ、カットわかめ	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	440 14.1 13.7 276	kcal g g mg
27 (金)	パンズパン 白身魚フリッター ブロッコリーのおかかサラダ 具沢山スープ	バーガーパン、じゃが芋、小麦粉、和風ドレッシング、油、ミルクサブレ、星たべよ	牛乳、たら、鶏もも肉、卵、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン	ケチャップ、コンソメ、食塩	牛乳 星たべよ 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	403 17.3 15.5 346	kcal g g mg
28 (土)	焼肉丼 きゅうりの甘酢和え 麩のみそ汁	米、焼ふ、油、ととやき、白い風船	牛乳、豚肉、鶏ささみ、白みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、にら、万能ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、甘酢	牛乳 白い風船 麦茶 ととやき	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	411 16.5 12.1 176	kcal g g mg
30 (月)	ごはん ブルコギ風 里芋のごまごし キャベツのみそ汁	米、さといも、砂糖、はるさめ、すりごま、ごま油、ぎょうざの皮、ビスコ	牛乳、豚肉、白みそ、しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、にら、カットわかめ、あおのり、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 ビスコ 麦茶 しらすチップス	エ ネ ル ギ ー たん ぱ く 質 脂 質 カル シ ウ ム	410 17.6 11.9 238	kcal g g mg

※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			
02 (月)	ごはん 牛乳 鶏肉のみそバターソーテー ほうれん草のごま和え 里芋のみそ汁	米、さといも、すりごま、砂糖	牛乳、鶏もも肉、白みそ、無塩バター	ほうれんそう、キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン、たまねぎ、ピーマン、にんじん、いんげん	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	384 18.0 8.6 176	kcal g g mg
3 (火)	文化の日 							
04 (水)	豚汁うどん 牛乳 ハムサラダフライ キャベツとオクラの和え物 バナナ	ゆでうどん、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉、白みそ、ハム、卵	バナナ、オクラ、にんじん、だいこん、キャベツ、ごぼう、ねぎ、きゅうり	かつお・昆布だし汁、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 15.0 14.6 174	kcal g g mg
05 (木)	ごはん 牛乳 赤魚のしょうが焼き がんもの煮物 白菜のみそ汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、あかうお、がんもどき、白みそ	はくさい、にんじん、まいたけ、いんげん、干ししいたけ、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	400 19.0 9.9 204	kcal g g mg
06 (金)	コッペパン チーズ 鶏肉のマヨネーズ焼き 白菜のフレンチサラダ コーンスープ	コッペパン、フレンチドレッシング	鶏もも肉、牛乳、チーズ、ハム	はくさい、コーン、赤ピーマン、たまねぎ、きゅうり、にんにく	食塩、パセリ粉	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	400 22.4 17.5 129	kcal g g mg
07 (土)	ビビンバ丼 れんこんのごまサラダ わかめスープ 牛乳	米、ごまドレッシング、ごま油、砂糖、ごま	牛乳、豚ひき肉	れんこん、ほうれんそう、もやし、カリフラワー、にんじん、コーン、赤ピーマン、えのきたけ、カットわかめ、にんにく、しょうが	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 14.9 13.8 154	kcal g g mg
09 (月)	しょうゆラーメン 牛乳 餃子 キャベツの甘酢和え オレンジ	ゆで中華めん、ぎょうざの皮、ごま油	牛乳、豚肉、豚ひき肉、鶏ひき肉、ちくわ、なると	キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、ねぎ、たまねぎ、にら、カットわかめ	甘酢、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	374 17.9 14.4 171	kcal g g mg
10 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のごま炒め 小松菜のお浸し 大根のみそ汁	米、油、ごま	牛乳、豚肉、白みそ	こまつな、たまねぎ、だいこん、もやし、赤ピーマン、しめじ、にんじん、万能ねぎ、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	409 17.9 12.7 198	kcal g g mg
11 (水)	ごはん 牛乳 さわらの梅みそ焼き 高野豆腐のふわふわ煮 五目汁	米、じゃが芋、砂糖	牛乳、さわら、卵、凍り豆腐、白みそ	にんじん、たまねぎ、しめじ、ねぎ、みつば、うめ干し、干ししいたけ	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	422 20.7 11.6 165	kcal g g mg
12 (木)	中華丼 小魚 大学芋 豆腐の中華スープ グレープフルーツ	米、さつまいも、油、砂糖、片栗粉、黒ごま、ごま	豚肉、木綿豆腐、いわし(煮干し)、かまぼこ	グレープフルーツ、はくさい、もやし、にんじん、チンゲン菜、ねぎ、えのきたけ、黒きくらげ、カットわかめ、にんにく、しょうが	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	422 16.1 10.2 183	kcal g g mg
13 (金)	赤飯 ごま塩 エビカツ みかん れんこんとひじきのサラダ 牛乳 花麩のすまし汁	米、ごまドレッシング、パン粉、砂糖、油、小麦粉、焼ふ	牛乳、えび、いとよだい(すり身)、あずき(ゆで)	みかん、キャベツ、れんこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ひじき、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、しょうゆ、食塩、ごま塩	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	390 17.6 8.6 182	kcal g g mg
14 (土)	トマトツナスパゲティ ブロッコリーとウインナーのサラダ バナナ 牛乳	スパゲティ、フレンチドレッシング、砂糖	牛乳、ツナ油漬缶、ウインナーソーセージ	バナナ、ブロッコリー、たまねぎ、黄ピーマン、ホールトマト缶詰、にんじん、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	399 16.1 11.5 146	kcal g g mg

昼夜の寒暖の差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じる頃となりました。
この時期は気温の差が激しく体調を崩しがちになります。
旬の食材を上手に取り入れながらバランスのとれた食事を心がけていきましょう。



11月8日は「いい歯の日」です。
日本歯科医師会が制定した記念日で、歯の健康意識を高める日です。
噛む力が弱くなると食べられるものが限られ、栄養のバランスが崩れたり、口の中の細菌が全身に悪影響を与えることもあったり、歯の健康は全身の健康と深く関わっています。
ぜひこの機会を、歯の健康と向き合うきっかけにしてみてください。



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 (月)	ごはん 牛乳 さばのムニエル ゆず香和え 小松菜のみそ汁	米、小麦粉	牛乳、さば、白みそ、バター	だいこん、キャベツ、こまつな、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ゆず果汁	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	398 17.0 13.0 160	kcal g g mg
17 (火)	ごはん チーズ 豚肉となすのみそ炒め キャベツの磯和え チンゲン菜のすまし汁	米、砂糖、油、片栗粉	豚肉、チーズ、白みそ	キャベツ、なす、にんじん、チンゲン菜、ピーマン、きゅうり、えのきたけ、ねぎ、焼きのり	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	375 16.1 10.5 106	kcal g g mg
18 (水)	ごはん 牛乳 豚肉の源たれ炒め ほうれん草のなめ茸和え かぼちゃのみそ汁	米、油	豚肉、白みそ	ほうれんそう、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、なめたけ、まいたけ、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、めんつゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	384 14.1 11.2 41	kcal g g mg
19 (木)	マーボー丼 みかん 海藻ナムル 牛乳 蒸しさつま芋 ニラ玉スープ	米、さつまいも、ごま油、ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、白みそ	みかん、もやし、ねぎ、にんじん、きゅうり、しいたけ、にら、海藻ミックス、にんにく、しょうが	しょうゆ、テンメンジャン、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	435 16.0 12.9 214	kcal g g mg
20 (金)	お弁当日 							
21 (土)	チャーハン 春雨サラダ 鶏団子スープ 牛乳	米、はるさめ、ごま油	牛乳、焼き豚、鶏ひき肉、卵、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ピーマン、ねぎ、にら	甘酢、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	413 15.4 12.2 141	kcal g g mg
23 (月)	勤労感謝の日 							
24 (火)	ごはん 牛乳 鮭のねぎみそ焼き 洋梨とぶどうのケーキ お誕生日会 和食の日 きのこ汁	米、砂糖、片栗粉、ケーキ	牛乳、さけ、生揚げ、豚ひき肉、白みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、なめこ、しいたけ、しめじ、えのきたけ、ねぎ、いんげん、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	459 22.0 12.2 167	kcal g g mg
25 (水)	チキンカレーライス きゅうりの梅和え りんご ヨーグルト	米、じゃが芋、油、砂糖	ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、鶏ささみ、かつお節	きゅうり、りんご、たまねぎ、キャベツ、にんじん、うめ干し	カレールー、しょうゆ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	380 13.6 7.2 115	kcal g g mg
26 (木)	ごはん キウイフルーツ 牛乳 豆腐の中華煮 さつま芋の甘煮 ごぼうのみそ汁	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、白みそ	キウイフルーツ、たまねぎ、チンゲンサイ、ごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、しめじ、ねぎ、カットわかめ	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	404 14.3 9.4 192	kcal g g mg
27 (金)	パンズパン 牛乳 白身魚フリッター ブロッコリーのおかかサラダ 具沢山スープ	バーガーパン、じゃが芋、小麦粉、和風ドレッシング、油	牛乳、たら、鶏もも肉、卵、かつお節	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、赤ピーマン	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	378 24.1 12.8 182	kcal g g mg
28 (土)	焼肉丼 きゅうりの甘酢和え 麩のみそ汁 牛乳	米、焼ふ、油	牛乳、豚肉、鶏ささみ、白みそ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、もやし、えのきたけ、にら、万能ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、焼き肉のたれ、甘酢	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	410 18.4 11.5 150	kcal g g mg
30 (月)	ごはん 牛乳 ブルコギ風 里芋のごまよごし キャベツのみそ汁	米、さといも、砂糖、はるさめ、すりごま、ごま油	牛乳、豚肉、白みそ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、まいたけ、にら、カットわかめ、にんにく	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	423 17.3 10.1 164	kcal g g mg

※11月のお誕生日会には洋梨とぶどうのケーキが付きます。
※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。

