

2022年11月予定献立表



都賀せいわ保育園 0歳 初期

日付	曜日	主な材料と体内での働き			
		主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの	
1	火	つぶしがゆ じゃがいもと玉ねぎM 小松菜と人参M	精白米・じゃがいも		玉葱・小松菜・人参
2	水	パンがゆ カレーとほうれん草M キャベツと人参M	食パン	調整粉乳・カレー	ほうれん草・キャベツ・人参
4	金	つぶしがゆ じゃがいもM キャベツと大根M	精白米・じゃがいも		人参・キャベツ・大根
7	月	つぶしがゆ かれいと玉ねぎM キャベツと人参M	精白米	カレー	玉葱・人参・キャベツ
8	火	つぶしがゆ さつまいもと玉ねぎM かぶとブロッコリーM	精白米		さつまいも・玉葱・かぶ・ブロッコリー
9	水	つぶしがゆ かれいと人参M 白菜と玉ねぎM	精白米	カレー	人参・白菜・玉葱
10	木	うどんと人参M 豆腐と野菜M さつまいもM	うどん・さつまいも	木綿豆腐	人参・大根
11	金	つぶしがゆ じゃがいもと玉葱M キャベツと人参M	精白米・じゃがいも		玉葱・キャベツ・人参
14	月	つぶしがゆ 大根と小松菜M 人参と玉葱M	精白米		大根・人参・小松菜・玉葱
15	火	つぶしがゆ 白菜とシラスM かぶと人参M	精白米		白菜・かぶ・人参
16	水	つぶしがゆ 豆腐とトマトM さつまいもM	精白米・さつまいも	木綿豆腐	トマト
17	木	つぶしがゆ 小町葱と大根M 小松菜と人参M	精白米・小町葱		大根・小松菜・人参
18	金	つぶしがゆ じゃがいもと玉葱M キャベツと人参M	精白米・じゃがいも		玉葱・キャベツ・人参
21	月	つぶしがゆ 豆腐とかぼちゃM 白菜とトマトM	精白米	木綿豆腐	かぼちゃ・白菜・トマト
22	火	つぶしがゆ じゃがいもとほうれん草M ブロッコリーM	精白米・じゃがいも		ほうれん草・ブロッコリー
24	木	つぶしがゆ カレーと人参M キャベツと人参M	精白米	カレー	人参・キャベツ
25	金	つぶしがゆ かれいと人参M 小松菜M	精白米	カレー	人参・小松菜
28	月	つぶしがゆ 豆腐と玉ねぎM 野菜スープ煮M	精白米	木綿豆腐	玉葱・白菜・人参
29	火	うどんM・じゃがいもと玉葱M・ほうれん草M	うどん・じゃがいも		玉葱・人参・ほうれん草
30	水	パンがゆ さつまいもM キャベツと人参M	食パン・さつまいも	調整粉乳	キャベツ・人参

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2022年11月予定献立表



都賀せいわ保育園 0歳 中期

日曜日	曜	昼	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主からだをつくるもの	主からだの調子を整えるもの
1	火	おかゆ 鶏ささみと玉ねぎの煮物 小松菜と人参のだし煮	精白米・砂糖	鶏ささみ	玉葱・人参・小松菜
2	水	ハンガゆ カレイとほうれん草の煮物 キャベツと人参の煮びたし	食パン・砂糖	調整粉乳・カレイ	ほうれん草・キャベツ・人参
4	金	おかゆ じゃがいもと野菜のトマト煮 キャベツと大根の塩煮	精白米・じゃがいも・砂糖		玉葱・人参・トマト・キャベツ・大根
7	月	おかゆ かれいと野菜煮 キャベツと胡瓜のうま煮	精白米・砂糖	カレイ	チンゲン菜・玉葱・人参・キャベツ・胡瓜
8	火	おかゆ 鶏ささみと野菜のしょうゆ煮 ブロッコリーとかぶのどろどろ煮	精白米	鶏ささみ	キャベツ・ブロッコリー・かぶ
9	水	おかゆ カレイの煮魚 白菜の胡瓜の煮びたし	精白米・砂糖	カレイ	人参・白菜・胡瓜
10	木	けんちんうどん 鶏ささみとさつまいもの甘煮	うどん・さつまいも・砂糖	木綿豆腐・鶏ささみ	大根・人参・長葱
11	金	おかゆ 鶏ささみのバーベキューソース煮 野菜スープ煮	精白米・砂糖	鶏ささみ	玉葱・りんご・レモン・キャベツ・人参
14	月	おかゆ 大根と鶏ささみのうま煮 小松菜と玉ねぎのみそ煮	精白米・砂糖	鶏ささみ・淡色辛みそ	大根・人参・小松菜・玉葱
15	火	おかゆ 白菜のシラス煮 かぶと胡瓜の塩煮	精白米		白菜・人参・かぶ・胡瓜
16	水	さつまいものおかゆ 豆腐のうま煮 チンゲン菜とトマトのだし煮	精白米・さつまいも・砂糖	木綿豆腐	人参・チンゲン菜・トマト
17	木	おかゆ 肉団子と野菜のどろどろ煮 小松菜の塩煮	精白米	鶏挽き	人参・大根・小松菜
18	金	おかゆ 鶏ささみと野菜のどろどろ煮 ブロッコリーと胡瓜のだし煮	精白米・じゃがいも・砂糖	鶏ささみ	玉葱・ブロッコリー・胡瓜・キャベツ
21	月	おかゆ 豆腐のうま煮 白菜とトマトの塩煮	精白米・砂糖	木綿豆腐・鶏挽き	長葱・白菜・トマト
22	火	おかゆ 鶏ささみとブロッコリーのしょうゆ煮 じゃがいもとほうれん草の煮物	精白米・砂糖・じゃがいも	鶏ささみ	ブロッコリー・ほうれん草
24	木	おかゆ 鮭のみそ煮 人参とピーマンの塩煮	精白米・砂糖	鮭・淡色辛みそ	人参・キャベツ・ピーマン・玉葱
25	金	おかゆ かれいと人参のみそ煮 小松菜と長葱の煮びたし	精白米・砂糖	かれい・淡色辛みそ	人参・小松菜・長葱
28	月	おかゆ 豆腐の鶏そぼろ煮 野菜スープ煮	精白米・砂糖	木綿豆腐・鶏挽き	白菜・人参
29	火	うどんのミートソースかけ ほうれん草の煮びたし じゃがいものスープ煮	うどん・コーン・じゃがいも	鶏挽き	玉葱・人参・トマト缶・ほうれん草
30	水	ハンガゆ 鶏団子のクリームシチュー キャベツと人参の煮びたし	食パン・さつまいも・小麦粉	調整粉乳・鶏挽き	玉葱・キャベツ・人参

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2022年11月予定献立表



都賀せいわ保育園 0歳後期

日付	曜日	9時おやつ	昼	おやつ	主な材料と体内での働き		
					主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
1	火	ミルク	軟飯・鶏ささみと玉ねぎの煮物・小松菜と人参のだし煮 みそ汁・ほぐしオレンジ	ミルク 青のりおじや	精白米・砂糖・じゃがいも	調整粉乳・鶏ささみ・淡色辛みそ	玉葱・人参・小松菜・にら・オレンジ
2	水	ミルク	食パン・白身のパン粉焼き・コールスローサラダ スープ・ほぐしオレンジ	ミルク みそおじや	食パン・小麦粉・パン粉・サラダ油・コーン・砂糖・精白米	調整粉乳・たら・淡色辛みそ	キャベツ・胡瓜・ほうれん草・もやし・人参・オレンジ
4	金	ミルク	軟飯・豚肉団子のトマト煮・大根サラダ スープ・りんご	ミルク おかかおじや	精白米・じゃがいも・砂糖・サラダ油	調整粉乳・豚挽き肉・ツナ・かつお節	玉葱・人参・トマト・大根・胡瓜・キャベツ・りんご
7	月	ミルク	軟飯・かわいいの中華あんかけ・キャベツと胡瓜の塩煮 中華スープ・ほぐしオレンジ	ミルク コーンおじや	精白米・砂糖・コーン	調整粉乳・カレイ	玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・チンゲン菜・オレンジ
8	火	ミルク	軟飯・鶏ささみと野菜のしょうゆ煮・ブロッコリーのおかか和え みそ汁・ほぐしオレンジ	ミルク さつま芋おじや	精白米・砂糖・さつまいも	調整粉乳・鶏ささみ・かつお節・淡色辛みそ	キャベツ・ブロッコリー・人参・かぶ・長葱・オレンジ
9	水	ミルク	軟飯・豚ひき肉と野菜の炒め・白菜と胡瓜の煮びたし すまし汁・ほぐしみかん	ミルク パンがゆ	精白米・砂糖・食パン	調整粉乳・豚挽き肉	チンゲン菜・玉葱・もやし・白菜・胡瓜・ワカメ・人参・みかん
10	木	ミルク	けんちんうどん・鶏ささみとさつまいもの甘煮 ほぐしオレンジ	ミルク そぼろおじや	うどん・さつまいも・砂糖・精白米	調整粉乳・木綿豆腐・鶏ささみ・鶏挽き	大根・人参・長葱・オレンジ
11	金	ミルク	野菜スープ・バナナ	ミルク あけぼのおじや	精白米・砂糖・じゃがいも・バター	調整粉乳・鶏ささみ	玉葱・りんご・レモン汁・キャベツ・人参・バナナ
14	月	ミルク	軟飯・大根と鶏ささみのうま煮・マカロニとコーンのサラダ みそ汁・りんご	ミルク 野菜おじや	精白米・砂糖・マカロニ・コーン	調整粉乳・鶏ささみ・淡色辛みそ	大根・人参・胡瓜・小松菜・玉葱・りんご
15	火	ミルク	三色ごはん・胡瓜と白菜のシラス和え みそ汁・ほぐしみかん	ミルク パンがゆ	精白米・砂糖・サラダ油・食パン	調整粉乳・鶏卵・鶏挽き・淡色辛みそ	ほうれん草・胡瓜・白菜・かぶ・人参・みかん
16	水	ミルク	さつまいもごはん・たら照り焼き・白和え すまし汁・バナナ	ミルク そぼろおじや	精白米・さつまいも・砂糖・小町麩	調整粉乳・たら・木綿豆腐・鶏挽き	チンゲン菜・人参・長葱・バナナ
17	木	ミルク	軟飯・鶏団子と野菜の炒め物・小松菜のきざみ海苔和え 中華スープ・ほぐしオレンジ	ミルク わかめおじや	精白米・砂糖・コーン	調整粉乳・鶏挽き	長葱・にら・人参・小松菜・のり・大根・オレンジ・ワカメ
18	金	ミルク	軟飯・木の葉焼き・ブロッコリーと胡瓜のツナサラダ スープ・バナナ	ミルク 鮭おじや	精白米・じゃがいも・小麦粉・サラダ油・砂糖	調整粉乳・豚挽き肉・ツナ・鮭	玉葱・ブロッコリー・胡瓜・白菜・人参・オレンジ
21	月	ミルク	軟飯・常楽豆腐・トマトとわかめの中華和え 中華スープ・ほぐしオレンジ	ミルク かぼちゃおじや	精白米・砂糖・ごま油	調整粉乳・木綿豆腐・豚挽き肉・ツナ・鶏卵	玉葱・ピーマン・長葱・トマト・カットワカメ・白菜・オレンジ・かぼちゃ
22	火	ミルク	軟飯・鶏ささみとブロッコリーのしょうゆ煮・じゃがいもソテー みそ汁・ほぐしみかん	ミルク きな粉おじや	精白米・砂糖・じゃがいも・サラダ油	調整粉乳・鶏ささみ・淡色辛みそ・きな粉	ブロッコリー・ピーマン・ほうれん草・人参・みかん
24	木	ミルク	軟飯・鮭のちゃんちゃん焼き・人参とピーマンのソテー すまし汁・バナナ	ミルク たまごおじや	精白米・サラダ油・砂糖・小町麩	調整粉乳・鮭・淡色辛みそ・鶏卵	人参・キャベツ・ピーマン・玉葱・長葱・バナナ
25	金	ミルク	軟飯・みそ焼き肉風・小松菜ともやしナムル すまし汁・ほぐしみかん	ミルク 青のりおじや	精白米・砂糖	調整粉乳・豚挽き肉・淡色辛みそ	玉葱・ピーマン・人参・小松菜・もやし・にら・長葱・みかん
28	月	ミルク	軟飯・豆腐のつくね焼き・白菜サラダ みそ汁・りんご	ミルク きな粉おじや	精白米・サラダ油・砂糖・小町麩	調整粉乳・木綿豆腐・調整粉乳・鶏挽き・鶏卵・淡色辛みそ・きな粉	玉葱・長葱・白菜・胡瓜・人参・カットワカメ・りんご
29	火	ミルク	うどんのミートソースかけ・ポパイサラダ じゃがいものスープ煮・ほぐしオレンジ	ミルク あけぼのおじや	うどん・サラダ油・コーン・砂糖・じゃがいも	調整粉乳・鶏挽き	玉葱・人参・ホールトマト缶・ほうれん草・オレンジ
30	水	ミルク	食パン・鶏団子のクリームシチュー キャベツと胡瓜のサラダ・りんご	ミルク チーズおじや	食パン・さつまいも・バター・小麦粉・サラダ油・砂糖	鶏挽き・調整粉乳・粉チーズ	玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・りんご

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2022年11月予定献立表



都賀せいわ保育園 未満児

日付	曜日	9時おやつ	昼	おやつ	主な材料と体内での働き			栄養給与目標量				
					主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	食塩相当量 g
1	火	牛乳	親子丼 きんぴら みそ汁・オレンジ	牛乳 お麩ラスク	精白米・サラダ油・砂糖・ じゃがいも・小町麩・バター	牛乳・鶏小間・鶏卵・淡 色辛みそ	玉葱・小松菜・ごぼう・人 参・れんこん・にら・オレンジ	466	20.4	18.4	267	1.4
2	水	牛乳	バターロール・白身フライ・(添) 人参グラッセ コールスローサラダ スープ・柿	牛乳 アメリカンドッグ	バターロール・小麦粉・パン 粉・サラダ油・バター・砂 糖・コーン・小麦粉	牛乳・たら・鶏卵・ウイ ンナー	人参・キャベツ・胡瓜・ほ うれん草・もやし・柿	492	19.4	24.2	251	2.2
4	金	牛乳	カレーライス 大根サラダ スープ・りんご	牛乳 おかかおにぎり	精白米・じゃがいも・サラダ 油・砂糖	牛乳・豚小間・スキムミ ルク・ツナ・ベーコ ン・かつお節	玉葱・人参・生姜・にんに く・大根・胡瓜・キャベ ツ・りんご	555	20.6	18.6	228	1.9
7	月	牛乳	ごはん・かわいいの中華あんかけ 春雨サラダ 中華スープ・オレンジ	牛乳 コーンピラフ	精白米・サラダ油・砂糖・香 雨・コーン・バター	牛乳・カレー・ハム	だけのこ・玉葱・人参・ ピーマン・生姜・キャベ ツ・胡瓜・チンゲン菜・え のき草・オレンジ	518	18.0	15.4	227	1.2
8	火	牛乳	ごはん・鶏肉のオープン焼き・(添) キャベツのソテー ブロッコリーのおかか和え みそ汁・柿	牛乳 ぶかし芋・おせんべい	精白米・サラダ油・さつまい も	牛乳・鶏もも肉・かつお 節・淡色辛みそ	生姜・にんにく・キャベ ツ・ブロッコリー・人参・ かぶ・長葱・柿	436	17.8	17.0	229	1.6
9	水	牛乳	ごはん・豚と野菜の生姜炒め 白菜のごま和え すまし汁・みかん	牛乳 シュガートースト	精白米・サラダ油・ごま油・ 砂糖・食パン・マーガリン	牛乳・豚小間	チンゲン菜・玉葱・もや し・生姜・白菜・胡瓜・ワ カメ・人参・みかん	489	18.1	18.9	243	1.4
10	木	牛乳	けんちんうどん 天ぷら(ささみ・さつまいも) オレンジ	麦茶 肉みそおにぎり	うどん・さつまいも・小麦 粉・サラダ油・砂糖	牛乳・木綿豆腐・鶏ささ み・鶏卵・豚挽き肉・淡 色辛みそ	大根・人参・ごぼう・椎 茸・長葱・オレンジ・小松 菜	480	17.9	10.1	176	0.8
11	金	牛乳	ごはん・鶏肉のパーベキューソース・(添) 塩もみきゅう り グリーンポテト 野菜スープ・バナナ	牛乳 人参ポッキー	精白米・サラダ油・砂糖・ じゃがいも・バター・小麦粉	牛乳・鶏もも肉・粉チー ズ	生姜・玉葱・りんご・レモ ン・胡瓜・キャベツ・しめ じ・人参・バナナ	509	17.1	16.4	239	1.9
14	月	牛乳	ごはん・大根と鶏肉のうま煮 マカロニとコーンのサラダ みそ汁・りんご	牛乳 カレーピラフ	精白米・サラダ油・砂糖・マ カロニ・コーン・バター	牛乳・鶏小間・淡色辛み そ・ウィンナー	大根・人参・椎茸・胡瓜・ 小松菜・玉葱・りんご・ ピーマン	543	19.7	20.2	274	2.1
15	火	牛乳	三色ごはん 胡瓜と白菜のシラス和え みそ汁・みかん	牛乳 あげパン(ココア)	精白米・砂糖・サラダ油・ハ ターロール	牛乳・鶏卵・鶏挽き・淡 色辛みそ	生姜・ほうれん草・胡瓜・ 白菜・かぶ・人参・みかん	525	22.2	17.9	289	2.5
16	水	牛乳	秋の香りご飯・たらの照り焼き・(添) トマト 白和え すまし汁・バナナ	牛乳 もやしとひき肉のチャーハン	精白米・さつまいも・砂糖・ サラダ油・小町麩・ごま油	牛乳・たら・木綿豆腐・ 豚挽き肉・鶏卵	人参・しめじ・椎茸・トマ ト・チンゲン菜・長葱・バ ナナ・もやし	495	23.2	13.5	281	2.1
17	木	牛乳	ごはん・チャブチェ 小松菜のきざみ海苔和え 中華スープ・オレンジ	牛乳 ホットケーキ	精白米・春雨・ごま油・砂 糖・コーン・小麦粉・サラダ 油・バター	牛乳・豚小間・鶏卵	長葱・にら・人参・だけ のこ・生姜・小松菜・のり・ 大根・オレンジ	460	14.2	14.5	306	1.2
18	金	牛乳	バターロール・ミートロック・(添) キャベツ ブロッコリーと胡瓜のツナサラダ スープ・バナナ	牛乳 鮭わかめおにぎり	バターロール・じゃがいも・ 小麦粉・パン粉・サラダ油・ 砂糖・精白米	牛乳・豚挽き肉・鶏卵・ ツナ・甘塩鮭	玉葱・キャベツ・ブロッ コリー・胡瓜・白菜・人参・ バナナ	528	22.7	18.6	245	2.2
21	月	牛乳	ごはん・家常豆腐 トマトとわかめの中華和え 中華スープ・オレンジ	牛乳 お野菜チップス (れんこん・南瓜)	精白米・サラダ油・ごま油・ 砂糖	牛乳・生揚げ・豚小間・ ツナ・鶏卵	玉葱・人参・チンゲン菜・ だけのこ・ピーマン・長 葱・生姜・にんにく・トマ ト・ワカメ・白菜・オレンジ ・かぼちゃ・レンコン	558	19.5	17.0	332	1.3
22	火	牛乳	ごはん・鶏肉のごまだれ焼・(添) ブロッコリー 三色ソテー みそ汁・みかん	牛乳 きな粉ペーストサンド	精白米・砂糖・サラダ油・ じゃがいも・食パン・マーガ リン・きな粉	牛乳・鶏もも肉・ベーコ ン・淡色辛みそ	ブロッコリー・ピーマン・ ほうれん草・人参・みかん	504	20.2	19.0	237	2.1
24	木	牛乳	ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き れんこん炒め煮 すまし汁・バナナ	牛乳 お麩のフレンチトースト	精白米・小麦粉・サラダ油・ 砂糖・小町麩・バター	牛乳・鮭・淡色辛みそ・ 豚小間・鶏卵	にんにく・人参・キャベ ツ・玉葱・れんこん・ピー マン・長葱・バナナ	482	23.7	15.0	233	1.5
25	金	牛乳	みそ焼き肉丼 小松菜ともやしナムル すまし汁・みかん	牛乳 ヨーグルトマフィン ☆誕生日メニュー	精白米・ごま油・小麦粉・砂 糖・サラダ油	乳・豚小間・淡色辛み そ・スキムミルク・鶏 卵・ヨーグルト	玉葱・ピーマン・人参・小 松菜・もやし・にら・しめ じ・長葱・みかん	443	18.9	13.6	146	1.6
28	月	牛乳	ごはん・豆腐のつくね焼き・(添) 人参グラッセ 白菜サラダ みそ汁・りんご	牛乳 マカロニあべかわ	精白米・サラダ油・バター・ 砂糖・ごま油・小町麩・マ カロニ	牛乳・木綿豆腐・スキム ミルク・鶏挽き・鶏卵・ ハム・淡色辛みそ・きな 粉	玉葱・生姜・長葱・人参・ 白菜・胡瓜・ワカメ・りん ご	513	22.9	16.2	293	1.4
29	火	牛乳	スバゲッティミートソース ポパイサラダ スープ・グレープフルーツ	麦茶 きつねおにぎり	スバゲッティ・サラダ油・ コーン・砂糖・じゃがいも・ 精白米	牛乳・豚挽き肉・スキム ミルク・ハム	玉葱・人参・トマト缶・ほ うれん草・しめじ・グレー プフルーツ	525	22.6	18.2	364	1.2
30	水	牛乳	ハムサンド 秋のクリームシチュー キャベツと胡瓜のサラダ・りんご	牛乳 チーズ焼きおにぎり	食パン・マーガリン・さつま いも・小麦粉・バター・サラ ダ油・砂糖・精白米	ハム・鶏小間・スキムミ ルク・牛乳・チーズ	玉葱・人参・しめじ・キャ ベツ・胡瓜・りんご	516	19.1	21.2	348	1.7

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。

2022年11月予定献立表



都賀せいわ保育園 以上児

日曜日	曜	日	昼	おやつ	主な材料と体内での働き			栄養給と目標量				
					主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム g	食塩相当量 g
1	火		親子丼 きんぴら みそ汁・オレンジ	牛乳 お麩ラスク	精白米・サラダ油・砂糖・ じゃがいも・小町麩・バター	牛乳・鶏小間・鶏卵・淡色辛 みそ	玉葱・小松菜・ごぼう・人 参・れんこん・にら・オレンジ	594	25.7	22.9	297	2.1
2	水		バターロール・白身フライ・(添)人参グラッセ コールスローサラダ スープ・柿	牛乳 アメリカンドック	バターロール・小麦粉・パン 粉・サラダ油・バター・砂 糖・コーン・小麦粉	牛乳・たら・鶏卵・ウイン ナー	人参・キャベツ・胡瓜・ほう れん草・もやし・柿	595	23.6	29.0	263	2.6
4	金		カレーライス 大根サラダ スープ・りんご	牛乳 おかかおにぎり	精白米・じゃがいも・サラダ 油・砂糖	牛乳・豚小間・スキムミルク ・ツナ・ベーコン・かつお節	玉葱・人参・生姜・にんに く・大根・胡瓜・キャベツ・ りんご	687	24.8	21.5	236	2.7
7	月		ごはん・かれの中華あんかけ 春雨サラダ 中華スープ・オレンジ	牛乳 コーンピラフ	精白米・サラダ油・砂糖・春 雨・コーン・バター	牛乳・カレイ・ハム	だけのご・玉葱・人参・ピー マン・生姜・キャベツ・胡 瓜・チンゲン菜・えのき茸・ オレンジ	639	21.7	18.5	232	1.5
8	火		ごはん・鶏肉のオープン焼き・(添)キャベツのソテー ブロッコリーのおかか和え みそ汁・柿	牛乳 ふかし芋・おせんべい	精白米・サラダ油	牛乳・鶏もも肉・かつお節・ 淡色辛みそ	生姜・にんにく・もやし・ キャベツ・ブロッコリー・人 参・かぶ・長葱・柿・れんこ ん・かぼちゃ	528	21.9	18.3	239	1.8
9	水		ごはん・豚と野菜の生妻炒め 白菜のごま和え すまし汁・みかん	牛乳 シュガートースト	精白米・サラダ油・ごま油・ 砂糖・食パン・マーガリン	牛乳・豚小間	チンゲン菜・玉葱・もやし・ 生姜・白菜・胡瓜・ワカメ・ 人参・みかん	613	22.1	22.9	247	1.6
10	木		けんちんうどん 天ぷら(ささみ・さつまいも) オレンジ	麦茶 肉みそおにぎり	うどん・さつまいも・小麦 粉・サラダ油・砂糖・精白米	牛乳・木綿豆腐・鶏ささみ・ 鶏卵・豚挽き肉・淡色辛みそ	大根・人参・ごぼう・椎茸・ 長葱・オレンジ・小松菜	541	20.0	10.0	109	0.7
11	金		ごはん・鶏肉のハーベキューソース・(添)塩もみきゅうり グリーンポテト 野菜スープ・バナナ	牛乳 人参ポッキー	精白米・サラダ油・砂糖・ じゃがいも・バター・小麦粉	牛乳・鶏もも肉・粉チーズ	生姜・玉葱・りんご・レモ ン・胡瓜・キャベツ・しめ じ・人参・バナナ	617	20.5	18.1	241	2.1
14	月		ごはん・大根と鶏肉のうま煮 マカロニとコーンのサラダ みそ汁・りんご	牛乳 カレーピラフ	精白米・サラダ油・砂糖・マ カロニ・コーン・バター	牛乳・鶏小間・淡色辛みそ・ ウインナー	大根・人参・椎茸・胡瓜・小 松菜・玉葱・りんご・ピーマ ン	660	23.3	23.5	289	2.5
15	火		三色ごはん 胡瓜と白菜のシラス和え みそ汁・みかん	牛乳 あげパン(ココア)	精白米・砂糖・サラダ油・ハ ターロール	牛乳・鶏卵・鶏挽き・淡色辛 みそ	生姜・ほうれん草・胡瓜・白 菜・かぶ・人参・みかん・も やし・長葱	610	25.7	19.6	301	2.9
16	水		秋の香りご飯・たらの照り焼き・(添)トマト 白和え すまし汁・バナナ	牛乳 もやしとひき肉のチャーハ ン	精白米・さつまいも・砂糖・ サラダ油・小町麩・ごま油	牛乳・たら・木綿豆腐・豚挽 き肉・鶏卵	人参・しめじ・椎茸・トマ ト・チンゲン菜・長葱・バナ ナ・もやし	593	27.3	14.6	301	2.4
17	木		ごはん・チャプチェ ブロッコリーのきざみ海苔和え 中華スープ・オレンジ	牛乳 ホットケーキ	精白米・春雨・ごま油・砂 糖・コーン・小麦粉・サラダ 油・バター	牛乳・豚小間・鶏卵	長葱・にら・人参・だけのご ・生姜・ブロッコリー・の り・大根・オレンジ	559	16.8	16.1	325	1.4
18	金		バターロール・ミートコロッケ・(添)キャベツ ブロッコリーと胡瓜のツナサラダ スープ・バナナ	牛乳 鮭わかめおにぎり	バターロール・じゃがいも・ 小麦粉・パン粉・サラダ油・ 砂糖・精白米	牛乳・豚挽き肉・鶏卵・ツ ナ・甘塩鮭	玉葱・キャベツ・ブロッコ リー・胡瓜・白菜・人参・バ ナナ	629	26.9	21.8	255	2.4
21	月		ごはん・家常豆腐 トマトとわかめの中華和え 中華スープ・オレンジ	牛乳 お野菜チップス (れんこん・南瓜)	精白米・サラダ油・ごま油・ 砂糖・さつまいも	牛乳・生揚げ・豚小間・ツ ナ・鶏卵	玉葱・人参・チンゲン菜・た だけのご・ピーマン・長葱・生 姜・にんにく・トマト・ワカ メ・白菜・オレンジ	660	23.4	20.0	354	1.5
22	火		ごはん・鶏肉のごまだれ焼・(添)ブロッコリー 三色ソテー みそ汁・みかん	牛乳 きな粉ペーストサンド	精白米・砂糖・サラダ油・ じゃがいも・食パン・マーガ リン・きな粉	牛乳・鶏もも肉・ベーコン・ 淡色辛みそ・きな粉	ブロッコリー・ピーマン・ほ うれん草・人参・みかん	633	24.5	22.7	243	2.5
24	木		ごはん・鮭のちゃんちゃん焼き れんこん炒め煮 すまし汁・バナナ	牛乳 お麩フレンチトースト	精白米・小麦粉・サラダ油・ 砂糖・小町麩・バター	牛乳・鮭・淡色辛みそ・豚小 間・鶏卵	にんにく・人参・キャベツ・ 玉葱・れんこん・ピーマン・ 長葱・バナナ	591	27.6	16.2	232	1.6
25	金		みそ焼き肉丼 小松菜ともやしナムル すまし汁・みかん	牛乳 ヨーグルトマフィン	精白米・ごま油・小麦粉・砂 糖・サラダ油	牛乳・豚小間・淡色辛みそ・ スキムミルク・鶏卵・ヨーグ ルト	玉葱・ピーマン・人参・小松 菜・もやし・にら・しめじ・ 長葱・みかん	533	22.2	15.0	78	2.2
28	月		ごはん・豆腐のつくね焼き・(添)人参グラッセ 白菜サラダ みそ汁・りんご	牛乳 マカロニあべかわ	精白米・サラダ油・バター・ 砂糖・ごま油・小町麩・マカ ロニ	牛乳・木綿豆腐・スキムミル ク・鶏挽き・鶏卵・ハム・淡 色辛みそ・きな粉	玉葱・生姜・長葱・人参・白 菜・胡瓜・ワカメ・りんご	605	26.8	17.8	308	1.9
29	火		スパゲッティミートソース ポパイサラダ スープ・グレープフルーツ	麦茶 きつねおにぎり	スパゲッティ・サラダ油・ コーン・砂糖・じゃがいも・ 精白米	牛乳・豚挽き肉・スキムミル ク・ハム・油揚げ	玉葱・人参・トマト缶・ほう れん草・しめじ・グレープフ ルーツ	602	25.3	20.7	358	1.3
30	水		ハムサンド 秋のクリームシチュー キャベツと胡瓜のサラダ・りんご	牛乳 チーズ焼きおにぎり	食パン・マーガリン・さつまい も・小麦粉・バター・サラ ダ油・砂糖・精白米	ハム・鶏小間・スキムミル ク・牛乳・チーズ	玉葱・人参・しめじ・キャベ ツ・胡瓜・りんご	637	24.0	25.5	380	2.3

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。