



日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10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					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 (火)	御飯 すまし汁(さといも・あげ) さらわの蒸しみそ焼き ほうれん草の塩こま和え	米、じゃがいも、さといも、片栗粉、油、砂糖、米、こま	牛乳、さわか、米みそ、油揚げ	もやし、ほうれん草、だいこん、キャベツ、にんじん、あおのり、わかめ、しょうが	かつお・昆布だし、みりん、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 牛乳 いももち 牛乳	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 20.6 g 塩分 1.7 g	18 (金)							
02 (水)	御飯 中華スープ(じゃがいも・チンゲン菜) 厚揚げの炒め物 きゅうりの酢の物	米、じゃがいも、片栗粉、こま油、こま、砂糖	牛乳、生揚げ、豚ひき肉、さけ	みかん缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、ねぎ、にら、しめじ、わかめ、焼きのり	酢、しょうゆ、中華だし、酒、食塩	牛乳 牛乳 ほうじ茶	エネルギー 659 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 22.4 g 塩分 1.6 g	19 (土)	御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) ハンバーグ ブロッコリーの三色サラダ	米、片栗粉、和風ドレッシング、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ	ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たまねぎ、コーン缶、にんにく、わかめ	かつお・昆布だし、酒、食塩、ナツメグ	牛乳 ホームパイ ラムネ 牛乳	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 22.4 g 塩分 1.4 g
03 (木)	みそラーメン メンチカツ ブロッコリーとひじきのサラダ	中華めん、小麦粉、油、こま油、砂糖、パン粉、てん粉	牛乳、豚ひき肉、豚肉、米みそ、鶏むね肉	キャベツ、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、とうもろこし、ひじき、切り干しだいこん	中華だし、酒、しょうゆ、こしょう	牛乳 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 579 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 20.8 g 塩分 2.6 g	21 (月)	油揚げとにんじんの混ぜご飯 みそ汁(だいこん・ねぎ) さばの焼きおろし煮 ほうれん草とえのき草のお浸し	米、小麦粉、さといも、砂糖、こま	牛乳、さば、卵、油揚げ、米みそ、無塩バター	だいこん、ほうれん草、えのきだけ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、みりん、食塩	牛乳 手作りパン 牛乳	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 17.8 g 塩分 1.8 g
04 (金)	さんまのかば焼き丼 みそ汁(さつま芋・わかめ) 卵の花	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、油、片栗粉	牛乳、さんま、鶏ひき肉、おから、米みそ	にんじん、ごぼう、キャベツ、こまつな、しいたけ、パナ、ねぎ、しょうが、わかめ	かつお・昆布だし、酒、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 ホットケーキ(バナナ)	エネルギー 683 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 26.9 g 塩分 1.9 g	22 (火)	御飯 みそ汁(なす・じゃがいも) 肉豆腐 切干大根のサラダ	米、じゃがいも、砂糖、油、こま	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ缶、いわし、米みそ	たまねぎ、ねぎ、なす、きゅうり、にんじん、えのきだけ、切り干しだいこん、わかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酢	牛乳 みそ焼きおにぎり 小魚 ほうじ茶	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.0 g 塩分 1.8 g
05 (土)	厚揚げの卵とじ丼 みそ汁(さつまいも・たまねぎ) きゅうりとチンゲン菜のサラダ	米、さつまいも、油、砂糖	牛乳、生揚げ、卵、米みそ	たまねぎ、きゅうり、チンゲンサイ、にんじん、ごぼう、いんげん、わかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 ビスコ ミニゼリー 牛乳	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 17.7 g 塩分 1.8 g	23 (日)	カレーライス オニオンスープ 水やしとわかめのサラダ	じゃがいも、米、油	牛乳、豚肉、ラム	たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれん草、わかめ、にんにく	カレールー、食塩、しょうゆ、コンソメ、酢、パセリ粉	牛乳 ジューストリング 牛乳	エネルギー 631 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 28.5 g 塩分 2.4 g
07 (月)	御飯 みそ汁(さといも・こまつな) 肉団子 ひじきとさつま芋の煮物	さつまいも、米、さといも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、米みそ、油揚げ	にんじん、たまねぎ、こまつな、ごぼう、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、みりん、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 さつま芋チップ 牛乳	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 25.3 g 塩分 1.7 g	24 (木)	焼きそば みそ汁(かぼちゃ・あげ) 赤魚のホイール焼き ブロッコリーのごま和え	焼きそばめん、米粉、油、砂糖、こま	牛乳、あかうろ、豚肉、豆腐、木綿豆腐、米みそ、油揚げ	もやし、かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー、だいこん、ブロッコリー、しめじ、こまつな、たまねぎ、ほうれん草、ねぎ、ごぼう、あおのり	かつお・昆布だし、中濃ソース、酒、しょうゆ、こしょう	牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.2 g 脂質 27.0 g 塩分 2.1 g
08 (火)	御飯 すまし汁(だいこん・あげ) さばと玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーと人参のおかか和え	米、小麦粉、片栗粉、砂糖、こま油	牛乳、さば、豚肉、米みそ、油揚げ、かつお節	たまねぎ、だいこん、キャベツ、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし、ねぎ、ねぎ、あおのり、しょうが	かつお・昆布だし、ケチャップ、みりん、酒、中濃ソース、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 お好み焼き 牛乳	エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 20.6 g 塩分 1.8 g	25 (金)	御飯 わかめスープ ポークビーンズ チンゲン菜のしらすサラダ	米、じゃがいも、油、こま、砂糖	牛乳、豚肉、大豆、チーズ、しらす干し、かつお節	たまねぎ、チンゲンサイ、トマト缶、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ、わかめ、にんにく	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、中華だし、酒、パセリ粉	牛乳 チーズおかかおにぎり ほうじ茶	エネルギー 629 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.1 g 塩分 1.7 g
09 (水)	御飯 みそ汁(なす・わかめ) 豆腐の五目焼き チンゲン菜のとりもみ炒め	米、小麦粉、さつまいも、油、片栗粉、砂糖	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、米みそ	チンゲンサイ、にんじん、なす、たまねぎ、えのきだけ、りんご、ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし、みりん、食塩、中華だしの素	牛乳 牛乳 りんごケーキ 牛乳	エネルギー 645 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 22.9 g 塩分 1.7 g	26 (土)	和風パスタ じゃが芋ともやしの炒め物 ぶどうゼリー	スパゲティ、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、ツナ缶、ベーコン	ぶどう濃縮果汁、トマト、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、かんでん	食塩、こしょう	牛乳 牛乳 せんべい ミニゼリー 牛乳	エネルギー 453 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 14.8 g 塩分 0.7 g
10 (木)	コッペパン かぶのスープ 野菜コロッケ コールスローサラダ	コッペパン、じゃがいも、油、小麦粉、パン粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚ひき肉、卵、鶏ひき肉、ベーコン、ラム	かぶ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しょうが、かぶ・葉、とうもろこし	中華ソース、食塩、酢、コンソメ、こしょう	牛乳 牛乳 ブルーチェ ラムネ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 20.1 g 塩分 2.4 g	28 (月)	御飯 みそ汁(さといも・わかめ) 筑前煮 キャベツのツナ和え	米、食パン、さといも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、米みそ、バター、油揚げ	ほうれん草、にんじん、だいこん、キャベツ、たまねぎ、れんこん、ごぼう、コーン缶、いんげん、わかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、酒、みりん	牛乳 牛乳 フレンチトースト 牛乳	エネルギー 609 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 20.8 g 塩分 2.1 g
11 (金)	栗ごはん みそ汁(なす・じゃがいも) 鶏むね肉のふっくら焼き れんこんと厚揚げの炒め煮	米、じゃがいも、ゆでくり、コーンフレーク、油、片栗粉、こま油、砂糖	牛乳、鶏むね肉、生揚げ、米みそ、しらす干し、バター	れんこん、チンゲンサイ、干しぶどう、にんじん、なす、たまねぎ、わかめ	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 オートミールスナック 牛乳	エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 19.6 g 塩分 2.2 g	29 (火)	ロールパン かぶのスープ さらわのムニエル ひじきの煮物	ロールパン、さつまいも、米粉、砂糖、小麦粉、こま油、片栗粉、油	牛乳、さわか、豆乳、卵、油揚げ、ベーコン、バター	かぶ、にんじん、ブロッコリー、かぶ・葉、干しぶどう、さやえんどう、ひじき	しょうゆ、コンソメ、食塩、みりん	牛乳 牛乳 さつまいもの蒸しパン 牛乳	エネルギー 578 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 25.9 g 塩分 2.0 g
12 (土)								30 (水)	御飯 中華スープ(チンゲン菜・いも) マーボー豆腐(たまねぎ) はるさめの酢の物	米、じゃがいも、はるさめ、砂糖、片栗粉、こま油、油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、しらす干し、米みそ	たまねぎ、ねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、こまつな、みかん缶、にんじん、コーン缶、しょうが	しょうゆ、酢、酒、中華だしの素、食塩	牛乳 牛乳 菓飯おにぎり(しらす) ほうじ茶	エネルギー 570 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 15.7 g 塩分 1.6 g
14 (月)								31 (木)	おにぎり 柿 かぼちゃのスープ 鶏のから揚げ 小松菜のサラダ	米、さつまいも、米粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ウインナー	かき、かぼちゃ、こまつな、にんじん、たまねぎ、もやし、だいにん、とうもろこし、ひじき、焼きのり、レモン果汁、パセリ、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、ケチャップ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 さつまいものモンブラン 牛乳	エネルギー 712 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 26.1 g 塩分 1.7 g
15 (火)	カレーピラフ りんご おくらスープ 金メダルバーグ	米、小麦粉、さつまいも、油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、無塩バター、卵	りんご、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、しめじ、ブロッコリー、ピーマン、トマト、えのきだけ、ねぎ、オクラ、わかめ	酢、酒、食塩、しょうゆ、コンソメ、中華だしの素、カレー粉、こしょう	牛乳 牛乳 グッキー 牛乳	エネルギー 639 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 27.2 g 塩分 1.8 g	<p>☆10月15日は誕生会メニューです。 ☆10月31日はハロウィンメニューです。</p> <p>☆食材の都合により、献立に変更が生じる場合があります。 変更の際は玄関のお知らせをご覧ください。</p> <p>☆旬の食材 鯖 ほっけ まつたけ さといも 大豆 柿 栗</p>							
16 (水)	きのこのハヤシライス 豆腐スープ ココロコサラダ	米、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、小麦粉、砂糖、こま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉、バター	たまねぎ、にんじん、えのきだけ、チンゲンサイ、かぼちゃ、コーン缶、きゅうり、しめじ、ねぎ	ケチャップ、中濃ソース、中華だしの素、コンソメ、食塩、しょうゆ	牛乳 牛乳 みだらし白玉 牛乳	エネルギー 669 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 27.8 g 塩分 1.4 g								
17 (木)	さつま芋御飯 みそ汁(キャベツ・あげ) 鶏肉の照り焼き もやしのツナ酢あえ	米、さつまいも、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、ツナ缶、米みそ、油揚げ	もやし、ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、いんげん、ひじき、しょうが	かつお・昆布だし、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 牛乳 せんべい 牛乳	エネルギー 583 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 21.5 g 塩分 1.9 g								

