

令和2年11月 献立表

3歳未満児

会津報徳保育園

| 日曜 | 献立名 | | | あか | 黄 | みどり | 栄養価 |
|------|---|---|-----------------------------|---|---|---|---|
| | 朝間 | 昼食 | 昼間 | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | |
| 1 日 | | | | | | | |
| 2 月 | 牛乳 Caせんべい | 白菜シチュー 竹輪と凍り豆腐煮 ブロッコリー みかん 野菜ジュースご飯 | ソファール (ストロベリー) クッキー | 普通牛乳100 成鶏、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) | 米菓(塩せんべい) じゃがいも(焼き、皮なし、生) 車輪(三連輪) でん粉(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト) | スイートコーン(未熟種子、ゆで) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) なめこ(水煮缶詰) 赤みそば(菓、生) りんご(皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若さや、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 にんじん(根、皮つき、生) | エネルギー：608kcal タンパク：20.8g 脂質：16.6g 加シウム：350mg 食塩相当量：0.8g |
| 3 火 | 文化の日  | | | | | | |
| 4 水 | ヤクルト 星たべよ | タラのおろし煮 小松菜のゴマ和え なめこ汁 ご飯 ヤーコンの煮物 りんご | 牛乳 スラッピージョー | ぼた(大) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生) | プレミックス粉(てんぷら用) サラワー油(ハイオレイック) ごま(白) 水稲穀粒(精白米) きくいも(焼き、生) ごま油 車輪(三連輪) パン粉(乾燥) コッパン | だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(菓、生) えのきたけ(生) なめこ(水煮缶詰) 赤みそば(菓、生) りんご(皮むき、生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若さや、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 にんじん(根、皮つき、生) | エネルギー：447kcal タンパク：16.9g 脂質：10.6g 加シウム：198mg 食塩相当量：1.6g |
| 5 木 | 麦茶 みかん | 親子煮 塩昆布漬け 小松菜汁 ご飯 バナナ | 牛乳 さつまいもスティック | 成鶏、むね(皮つき、生) なると 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | 車輪(三連輪) 焼きむね(乾) 水稲穀粒(精白米) サラワー油(ハイオレイック) さつまいも(焼、皮むき、生) | うしゅうりょう(生) うしゅうりょう(生) たまねぎ(りん茎、生) さやいんげん(若さや、生) キャベツ(結球葉、生) 塩昆布 にんじん(根、皮つき、生) | エネルギー：426kcal タンパク：13.2g 脂質：11.5g 加シウム：194mg 食塩相当量：1.3g |
| 6 金 | なかよしプリン | きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 豆腐 じゃがいも みかん | 野菜生活 焼きおにぎり | ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100 | マカロニスバゲティ(乾) 無塩バター でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) じゃがいも(焼き、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) | たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) エリンギ(生) うしゅうりょう(生) うしゅうりょう(生) | エネルギー：661kcal タンパク：24.6g 脂質：18.6g 加シウム：205mg 食塩相当量：0.9g |
| 7 土 | 牛乳 芋けんぴ | ソフトフランス(ジャム&マーガリン) コロコロスープ なすとひき肉のみそ炒め グレープフルーツ | りんごゼリー 歌舞伎揚げ | 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) 米みそ(甘みそ) ぶた、ひき肉(生) | 芋かりんどう コッパン じゃがいも(焼き、皮なし、生) ソフトタイプマーガリン(家庭用) オリーブ油 車輪(三連輪) サラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りん茎、生) キャベツ(結球葉、生) にんじん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) なす(菓、生) グレープフルーツ(白肉種、砂糖、生) | エネルギー：532kcal タンパク：14.2g 脂質：16.7g 加シウム：173mg 食塩相当量：3.3g |
| 8 日 | お休み | | | | | | |
| 9 月 | 牛乳 ばかうけ | 栄養すいとん 鶏肉のさっぱり煮 春雨ソテー みかん さつまいもご飯 | 手作り飲むヨーグルト 小魚せんべい | 普通牛乳100 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大(型) かつお節 プロセステーズ(生) 若鶏、もも(皮つき、生) ヨーグルト(全脂無糖) 普通牛乳100 | 米菓(塩せんべい) 白玉粉 車輪(三連輪) 焼きむね(乾) オリーブ油 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼、皮むき、生) 乳酸菌飲料(乳酸菌、米菓(甘みそ) せんべい) | にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、皮つき、生) ほうれん草(葉、生) はくさい(結球葉、生) うしゅうりょう(生) うしゅうりょう(生) | エネルギー：502kcal タンパク：17.7g 脂質：12.8g 加シウム：232mg 食塩相当量：1g |
| 10 火 | 牛乳 ビスコ | カレーの煮付け かぼちゃサラダ 大根汁 ご飯 ブロッコリー オレンジ | スポン ぱりんこ | 普通牛乳100 まがれい(生) まぐろ 鰹(油漬、フレーク、ライト) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) | ビスケット(ソフト) 車輪(三連輪) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) | しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(菓、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(菓、生) だいこん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) ムンシニアオレンジ(甜、生) | エネルギー：542kcal タンパク：18.1g 脂質：15.8g 加シウム：216mg 食塩相当量：1.1g |
| 11 水 | 麦茶 みかん | 豚肉と竹の子の炒め物 ビーフソテー わかめスープ ご飯 チーズ グレープフルーツ | 牛乳 カレーパン | ぶた大(型) かつ(豚身つき、生) ベーコン(ローズ) かつお節 プロセステーズ(生) 若鶏、もも(皮つき、生) 普通牛乳100 ぶた、ひき肉(生) | ビーフン オリーブ油 ごま(白) 醤油 水稲穀粒(精白米) ロールパン(パン粉) (乾燥) | うしゅうりょう(生) うしゅうりょう(生) プラックマッペもやし(生) たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) ほうれん草(葉、生) たらこ(菓、生) ほうれん草(葉、生) 豆腐(白) | エネルギー：558kcal タンパク：23.2g 脂質：20.3g 加シウム：280mg 食塩相当量：1.1g |
| 12 木 | ジョア (プレーン) ゴマせんべい | 酢豚 半月卵 ニラ汁 ご飯 かぼちゃチップ バナナ | 牛乳 焼き芋 | ぶた大(型) かつ(豚身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | 米菓(塩せんべい) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) 車輪(三連輪) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼、皮むき、生) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(菓、生) たけのこ(水煮缶詰) にんじん(根、皮つき、生) プラックマッペもやし(生) 西洋かぼちゃ(菓、生) パン粉(乾燥) | エネルギー：576kcal タンパク：17.5g 脂質：18.8g 加シウム：482mg 食塩相当量：1.1g |
| 13 金 | 白いお星さま ヨーグルト | ソースカツ丼 小松菜のお浸し きのこ汁 フルーツ盛り合わせ | 牛乳 ケーキ | ぶた大(型) かつ(豚身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サラワー油(ハイオレイック) 車輪(三連輪) ショートケーキ | しょうが(根茎、生) 日本かぼちゃ(菓、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 根茎ねぎ(菓、軟白、生) ぶなしめじ(生) かつお(生) しょうが(根、皮つき、生) | エネルギー：652kcal タンパク：21.5g 脂質：24.3g 加シウム：267mg 食塩相当量：1.1g |
| 14 土 | 麦茶 アスパラガス | コッパン ミネストローネ 牛乳 グレープフルーツ | バナナ | ベーコン(ベーコン) 黄だいず(水煮缶詰) 普通牛乳100 | 米菓(塩せんべい) コッパン マカロニスバゲティ(乾) | たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) グレープフルーツ(白肉種、砂糖、生) | エネルギー：460kcal タンパク：13.2g 脂質：8.8g 加シウム：165mg 食塩相当量：1.4g |
| 15 日 | お休み | | | | | | |
| 16 月 | 野菜生活 きなこせんべい | ハッシュドポーク コールスローサラダ 牛乳 ご飯 大根煮 グレープフルーツ | フルーツヨーグルト ハッピータン | ぶた大(型) かつ(豚身つき、生) ハム(ローズ) 普通牛乳100 かつお節 ヨーグルト(全脂無糖) | 米菓(塩せんべい) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) | たまねぎ(りん茎、生) トマト加工品(生) マヨネーズ(全卵型) マヨネーズ(生) ほうれん草(葉、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(菓、生) キャベツ(結球葉、生) | エネルギー：490kcal タンパク：16.5g 脂質：12.8g 加シウム：192mg 食塩相当量：1.1g |
| 17 火 | りんごゼリー | カツオの竜田揚げ ほうれん草のなめ茸和え かぶ汁 ご飯 大学芋 | ジョア (ブルーベリー) クラッカー | かつお(骨切り、生) かつお節 米みそ(甘みそ) | でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) 水稲穀粒(精白米) さつまいも(焼、皮むき、生) 車輪(三連輪) ごま(白) | にんじん(根、皮つき、生) しょうが(根茎、生) ほうれん草(葉、生) えのきたけ(味付け乾燥) にんじん(根、皮つき、生) かぶ(菓、生) かつお(生) ムンシニアオレンジ(甜、生) | エネルギー：551kcal タンパク：19.4g 脂質：6.9g 加シウム：378mg 食塩相当量：1.1g |
| 18 水 | ミルミル 醤油せんべい | 蒸し団子 温野菜 春雨スープ ご飯 みかん | 牛乳 手作りセサミトースト | ぶた、ひき肉(生) まぐろ 鰹(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100 | 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サラワー油(ハイオレイック) ドレッシングタイプ和風調味料 焼きむね(乾) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター ごま | しょうが(根茎、生) たまねぎ(りん茎、生) わかめ(菓、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) チンゲンサイ(菓、生) うしゅうりょう(生) | エネルギー：595kcal タンパク：18.8g 脂質：15.2g 加シウム：271mg 食塩相当量：1.4g |
| 19 木 | 麦茶 バナナ | ひじきとちくわの煮物 さつま芋キッシュ まいたけ汁 ご飯 スイーティー | 牛乳 ビスコ | ぶた大(型) ロース(豚身つき、生) 黄だいず(水煮缶詰) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | 米菓(塩せんべい) さつまいも(焼、皮むき、生) 有塩バター 薄力粉(1等) 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト) | ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) まいたけ(生) 鷹の爪(菓、生) | エネルギー：459kcal タンパク：15.2g 脂質：13.5g 加シウム：199mg 食塩相当量：0.9g |
| 20 金 | 牛乳 アンパンマン せんべい | 焼きそば 春菊のドレッシング和え コンソメスープ バナナ | なかよしプリン うす焼きせんべい | 普通牛乳100 ぶた大(型) かつ(豚身つき、生) ベーコン(ベーコン) | 米菓(塩せんべい) 煮し中華めん サラワー油(ハイオレイック) ドレッシングタイプ和風調味料 | あおさ(葉干し) たまねぎ(りん茎、生) 青ピーマン(菓、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) えのきたけ(生) しゅんぎく(菓、生) チンゲンサイ(菓、生) パン粉(乾燥) | エネルギー：434kcal タンパク：12.7g 脂質：14.4g 加シウム：210mg 食塩相当量：1.6g |
| 21 土 | おふかし 麦茶 味しらべ | 納豆ご飯 たくあん 大根汁 さつま芋の甘煮 みかん | りんごジュース ぼたぼた焼き | 糸引き納豆 プロセステーズ 油揚げ かつお節 | 米菓(塩せんべい) 水稲穀粒(精白米) ごま油 マヨネーズ(全卵型) さつまいも(皮むき、生) 車輪(三連輪) | たくあん(塩干し) だいこん(根、皮つき、生) うしゅうりょう(生) うしゅうりょう(生) | エネルギー：449kcal タンパク：12g 脂質：8.4g 加シウム：132mg 食塩相当量：2g |
| 22 日 | お休み | | | | | | |
| 23 月 | 勤労感謝の日  | | | | | | |
| 24 火 | ぶどうゼリー | 焼き魚(鮭) 和風ポテサラ コンソメスープ ご飯 ヤーコンのきんぴら みかん | 牛乳 マリービスケット | べにざけ(生) 焼き竹輪 ヨーグルト(全脂無糖) ナチュラルチーズ(クリーム) | じゃがいも(焼き、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) 水稲穀粒(精白米) きくいも(焼き、生) ごま油 ごま(白) サブレ 車輪(三連輪) | にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(菓、生) 塩昆布 たまねぎ(りん茎、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) | エネルギー：553kcal タンパク：16.4g 脂質：19.9g 加シウム：95mg 食塩相当量：0.8g |
| 25 水 | 麦茶 バナナ | 鶏のから揚げ 青菜和え かぼちゃ汁 ご飯 金時豆 りんご | 牛乳 手作りラスク | 若鶏、もも(皮つき、生) かつお節 米みそ(甘みそ) ささげ(全粒、乾) 普通牛乳100 | サラワー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) 水稲穀粒(精白米) 車輪(三連輪) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油 | りんご(皮むき、生) しょうが(根茎、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(菓、生) プラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(菓、生) ぶなしめじ(生) | エネルギー：561kcal タンパク：18.3g 脂質：18.3g 加シウム：184mg 食塩相当量：1.3g |
| 26 木 | 焼き芋 | 里芋の煮物 スペニッシュオムレツ きゃべつ汁 ご飯 スイーティー | 麦茶 ヨーグルトレアチーズ ケーキ | 若鶏、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | 米菓(塩せんべい) 車輪(三連輪) さといも(菓、生) じゃがいも(焼き、皮なし、生) 有塩バター 水稲穀粒(精白米) ビスケット(ソフト) | にんじん(根、皮つき、生) 切干したいこん(乾) たまねぎ(りん茎、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) キャベツ(結球葉、生) えのきたけ(生) | エネルギー：543kcal タンパク：17g 脂質：15.9g 加シウム：212mg 食塩相当量：1.2g |
| 27 金 | 牛乳 動物ビスケット | 鶏なんばん 揚げ出し豆腐 春菊のお浸し みかん | ジョア(プレーン) チーズおにぎり | 普通牛乳100 かつお節 若鶏、もも(皮つき、生) 凍り豆腐(乾) プロセステーズ | ビスケット(ソフト) そろめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) 車輪(三連輪) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りん茎、生) こねぎ(菓、生) えのきたけ(生) しゅんぎく(菓、生) うしゅうりょう(生) うしゅうりょう(生) 乾燥わかめ(菓、生) | エネルギー：816kcal タンパク：36.2g 脂質：25.3g 加シウム：662mg 食塩相当量：3.2g |
| 28 土 | 麦茶 お野菜チップス | クロワッサンサンド 野菜の豆乳スープ 牛乳 グレープフルーツ 野菜サラダ | バナナ | ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 まぐろ 鰹(油漬、フレーク、ライト) プロセステーズ | サラワー油(ハイオレイック) クロワッサン 有塩バター 豆乳(調整豆乳) じゃがいも(焼き、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) | たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) キャベツ(結球葉、生) 日本かぼちゃ(菓、生) グレープフルーツ(白肉種、砂糖、生) レタス(生) 結球葉、結球葉、生) きゅうり(菓、生) | エネルギー：635kcal タンパク：15.4g 脂質：30.4g 加シウム：207mg 食塩相当量：1.1g |
| 29 日 | お休み | | | | | | |
| 30 月 | 牛乳 白い風船 | けんちん汁 ポークチャップ まいたけご飯 水菜和え バナナ | ソファール (ストロベリー) ムーンライト | 普通牛乳100 油揚げ かつお節 若鶏、むね(皮つき、生) 米みそ(甘みそ) ぶた大(型) かつ(豚身つき、生) ハム(ローズ) | ウエハース 車輪(三連輪) オリーブ油 薄力粉(1等) 水稲穀粒(精白米) ドレッシングタイプ和風調味料 ビスケット(ソフト) | だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) ながさきはくさい(菓、生) ごぼう(根、生) たまねぎ(りん茎、生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) きゅうり(菓、生) | エネルギー：594kcal タンパク：21.2g 脂質：18.1g 加シウム：347mg 食塩相当量：1.1g |

給食MEMO

3日(火) 文化の日 23日(月) 勤労感謝の日
13日(金) お誕生会 26日(木) 焼き芋パーティー
21日(土) 餅つき大会



1歳6か月未満の子は、きざみ・薄味にしています。材料の都合により献立が変わることがあります。



令和2年11月 献立表

3歳以上児

会津報徳保育園

| 日 曜 | 献立名 | | あか | 黄 | みどり | 栄養価 | |
|------|---|----------------------------|---|---|---|---|-------------------------|
| | 昼食 | 昼間 | 体をつくる 血や肉になる | 力や体温のもとになる | 体の調子を整える | | |
| 1 日 | | | | | | | |
| 2 月 | 白菜シチュー 竹輪と凍り豆腐煮 牛乳 ブロッコリー みかん | ソフール (ストロベリー) クッキー | 豚肩、むね(皮つき、生) 焼き竹輪 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100 | じゃがいも(焼、皮なし、生) 車輪(三温糖) せんぱい(じゃがいもでん粉) マヨネーズ(全卵型) ビスケット(ソフト) | スイートコーン(未熟種子、ゆで) たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) はくさい(結球菜、生) ブロッコリー(花序、生) うんしゅうみかん(じょうのう)(普通、生) | エネルギー：475kcal タンパク：367mg 脂質：19.6g 食塩相当量：0.6g | |
| 3 火 | 文化の日  | | | | | | |
| 4 水 | タラのおろし煮 小松菜のゴマ和え なめこ汁 ヤーコンの煮物 りんご | 牛乳 スラッピージョー | ほんだら(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 ぶた ひき肉(生) | ブレミックス粉(でんぷら用) サラワー油(ハイオレイック) ごま(いり) きいも(焼、生) ごま油 車輪(三温糖) パン粉(乾燥) コッパン | だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) こまつな(葉、生) えのきたけ(生) なめこ(水菜缶詰) 赤みつば(葉、生) りんご(皮むき、生) たまねぎ(りんご、生) にんにく(りんご) | エネルギー：406kcal タンパク：18.8g 脂質：12.8g | 加納ム：224mg 食塩相当量：2g |
| 5 木 | 親子煮 塩昆布漬け 小松菜汁 パナナ | 牛乳 さつまいもスティック | 豚肩、むね(皮つき、生) なたと 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | 車輪(三温糖) 焼きふ(焼、生) サラワー油(ハイオレイック) さつまいも(焼、皮むき、生) | たまねぎ(りんご、生) きりたんぽ(餅、皮つき、生) キャベツ(結球菜、生) 塩昆布(生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) こまつな(葉、生) パナナ(生) | エネルギー：335kcal タンパク：13.1g 脂質：14.2g | 加納ム：194mg 食塩相当量：1.8g |
| 6 金 | きのこスパゲティ レバーのケチャップ煮 牛乳 こぶきいも みかん | 野菜生活 焼きおにぎり | ベーコン(ベーコン) かつお節 ぶた、肝臓(生) 普通牛乳100 | マカロニスバググティ(乾) 無塩バターでん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) じゃがいも(焼、皮なし、生) 水稲穀粒(精白米) | たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) ぶなしめじ(生) エリンギ(生) うんしゅうみかん(じょうのう)(普通、生) | エネルギー：658kcal タンパク：26.2g 脂質：18.5g | 加納ム：167mg 食塩相当量：1g |
| 7 土 | ソフトフランス(ジャム&マーガリン) コロコロスープ 牛乳 なすとひき肉のみそ炒め グレープフルーツ | りんごゼリー 歌舞伎揚げ | ベーコン(ベーコン) 普通牛乳100 米みそ(甘みそ) ぶた ひき肉(生) | コッパン いちご(ジャム、高糖度) ソフトタイプマーガリン(兼食用) オリーブ油 車輪(三温糖) サラワー油(ハイオレイック) 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りんご、生) キャベツ(結球菜、生) にんじん(根、皮つき、生) にんにく(りんご、生) なすと(果実、生) グレープフルーツ(白肉種、熟じょう、生) | エネルギー：563kcal タンパク：16.5g 脂質：18.1g | 加納ム：181mg 食塩相当量：3.8g |
| 8 日 | | | | | | | |
| 9 月 | 栄養すいとん 鶏肉のさっぱり煮 牛乳 春雨ソテー みかん | 手作り飲むヨーグルト 小魚アーモンド | 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) ぶた大型種、かた(鶏身つき、生) ペーコン(ローズ) かつお節 プロセスチーズ 普通牛乳100 ぶた ひき肉(生) | 白玉粉 車輪(三温糖) 練豆はるま(乾) オリーブ油 乳酸菌飲料(乳製品) アーモンド(フライ、味付け) | にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) 根菜類(葉、軟白、生) はくさい(結球菜、生) ほうれんそう(葉、連年平均、生) うんしゅうみかん(じょうのう)(普通、生) | エネルギー：387kcal タンパク：19.9g 脂質：17.2g | 加納ム：302mg 食塩相当量：1.4g |
| 10 火 | カレーの煮付け かぼちゃサラダ 大根汁 ブロッコリー オレンジ | スポロン ぱりんこ | まがら(生) まぐろ缶詰(油漬、フレーク、ライト) 油揚げ かつお節 米みそ(甘みそ) | 車輪(三温糖) マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい) | しょうが(根菜、生) 日本かぼちゃ(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) きゅうり(果実、生) だいこん(根、皮つき、生) ブロッコリー(花序、生) パレプランスオレンジ(熟じょう、生) | エネルギー：286kcal タンパク：14.3g 脂質：8.1g | 加納ム：110mg 食塩相当量：1g |
| 11 水 | 豚肉と竹の子の炒め物 ビーフソテー わかめスープ チーズ グレープフルーツ | 牛乳 カレーパン | ぶた大型種、かた(鶏身つき、生) ペーコン(ローズ) かつお節 プロセスチーズ 普通牛乳100 ぶた ひき肉(生) | ビーフ オリーブ油 ごま(いり) ごま油 ロールパン パン粉(乾燥) | たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球菜、生) たらこ(魚、生) わかめ(海藻、生) グレープフルーツ(白肉種、熟じょう、生) | エネルギー：520kcal タンパク：26.5g 脂質：26.7g | 加納ム：349mg 食塩相当量：1.8g |
| 12 木 | 酢豚 半月卵 ニラ汁 かぼちゃチップ パナナ | 牛乳 焼き芋 | ぶた大型種、かた(鶏身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) 車輪(三温糖) さつまいも(焼、皮むき、生) | たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) 青ピーマン(果実、生) たけのこ(水菜缶詰) たらこ(魚、生) ブラックマッペもやし(生) 西洋かぼちゃ(果実、生) パナナ(生) | エネルギー：514kcal タンパク：15.6g 脂質：24.8g | 加納ム：185mg 食塩相当量：1.2g |
| 13 金 | ソースカツ丼 小松菜のお浸し きのこ汁 フルーツ盛り合わせ | 牛乳 ケーキ | ぶた大型種、かた(鶏身つき、生) 鶏卵、全卵(生) かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サラワー油(ハイオレイック) 車輪(三温糖) ショートケーキ | しょうが(根菜、生) 日本かぼちゃ(果実、生) えのきたけ(生) にんじん(根、皮つき、生) まいたけ(生) 根菜類(葉、軟白、生) ぶなしめじ(生) なつみかん(熟じょう、生) りんご(皮むき、生) | エネルギー：745kcal タンパク：24.5g 脂質：29.7g | 加納ム：219mg 食塩相当量：1g |
| 14 土 | コッパン ミネストローネ 牛乳 グレープフルーツ | バナナ | ベーコン(ベーコン) 黄だいず(水菜缶詰) 普通牛乳200 | コッパン マカロニスバググティ(乾) | たまねぎ(りんご、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) にんにく(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) グレープフルーツ(白肉種、熟じょう、生) パナナ | エネルギー：550kcal タンパク：17.8g 脂質：13.9g | 加納ム：289mg 食塩相当量：1.5g |
| 15 日 | | | | | | | |
| 16 月 | ハッシュドポーク コールスローサラダ 牛乳 大根煮 グレープフルーツ | フルーツヨーグルト ハッピータン | ぶた大型種、かた(鶏身つき、生) ハム(ローズ) 普通牛乳100 かつお節 ヨーグルト(全糖無糖) | マヨネーズ(全卵型) 米菓(塩せんべい) | たまねぎ(りんご、生) トマト加工品(ピューレ) マッシュルーム(生) 赤色トマト(果実、生) にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) きんぴら(生) | エネルギー：373kcal タンパク：16.3g 脂質：15.9g | 加納ム：204mg 食塩相当量：1.4g |
| 17 火 | カツオの竜田揚げ ほうれん草のなめ茸和え かぶ汁 大学芋 オレンジ | ジョア (ブルーベリー) クラッカー | かつお(準処理、生) かつお節 米みそ(甘みそ) | でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) さつまいも(焼、皮むき、生) 車輪(三温糖) ごま(いり) はちみつ クラッカー(ソーダ) | にんにく(りんご、生) しょうが(根菜、生) ほうれんそう(葉、連年平均、生) えのきたけ(味付け缶詰) にんじん(根、皮つき、生) かぶ(葉、生) かぶ(根、皮つき、生) パレプランスオレンジ | エネルギー：428kcal タンパク：20.7g 脂質：9g | 加納ム：396mg 食塩相当量：1.7g |
| 18 水 | 蒸し団子 温野菜 春雨スープ みかん | 牛乳 手作りセサミトースト | ぶた ひき肉(生) まぐろ缶詰(油漬、フレーク、ライト) 普通牛乳100 | 水稲穀粒(精白米) 薄力粉(1等) パン粉(乾燥) サラワー油(ハイオレイック) 和風調味料 練豆はるま(乾) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) 有塩バター ごま(いり) | しょうが(根菜、生) たまねぎ(りんご、生) 青ピーマン(果実、生) ブロッコリー(花序、生) にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球菜、生) チンゲンサイ(葉、生) うんしゅうみかん(じょうのう)(普通、生) | エネルギー：447kcal タンパク：16.3g 脂質：17.7g | 加納ム：182mg 食塩相当量：1.5g |
| 19 木 | ひじきとちくわの煮物 さつまいも まいたけ汁 スイーティー | 牛乳 ビスコ | ぶた大型種、ローズ(鶏身つき、生) 黄だいず(水菜缶詰) 焼き竹輪 鶏卵、全卵(生) 絹ごし豆腐 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | 車輪(三温糖) さつまいも(焼、皮むき、生) 有塩バター 薄力粉(1等) ビスケット(ソフト) | ひじき(ほしひじき) にんじん(根、皮つき、生) ごぼう(根、生) まいたけ(生) 根菜類(葉、生) | エネルギー：393kcal タンパク：15.6g 脂質：15.7g | 加納ム：230mg 食塩相当量：1.1g |
| 20 金 | 焼きそば 春菊のお浸し 牛乳 コンソメスープ パナナ | なかよしプリン うす焼きせんべい | ぶた大型種、かた(鶏身つき、生) 普通牛乳100 ベーコン(ベーコン) | 薄し中華めん サラワー油(ハイオレイック) ドレッシングタイプ和風調味料 米菓(塩せんべい) | おき(黒干し) たまねぎ(りんご、生) 青ピーマン(果実、生) にんにく(りんご、生) しょうが(根菜、生) キヤベツ(結球菜、生) えのきたけ(生) しんじゆ(葉、生) チンゲンサイ(葉、生) パナナ(生) | エネルギー：416kcal タンパク：12.3g 脂質：14.3g | 加納ム：216mg 食塩相当量：1.5g |
| 21 土 | きなこ餅 納豆餅 つゆ餅 あんこ餅 たくあん みかん | リンゴジュース ぼたぼた焼き | きなこ餅(全粒大豆、黄大豆) 希釈納豆 油揚げ かつお節 | 車輪(三温糖) 水稲穀粒(精白米) 米菓(塩せんべい) | だいこん(根、皮つき、生) たかあ漬(塩漬) だいこん漬 うんしゅうみかん(じょうのう)(普通、生) | エネルギー：661kcal タンパク：22.6g 脂質：11.9g | 加納ム：146mg 食塩相当量：1.3g |
| 22 日 | | | | | | | |
| 23 月 | 勤労感謝の日  | | | | | | |
| 24 火 | 焼き魚(鮭) 和風ポテサラ コーンスープ ヤーコンのきんぴら みかん | 牛乳 マリービスケット | べにざけ(生) 焼き竹輪 ヨーグルト(全糖無糖) ナチュラルチーズ(クリーム) | じゃがいも(焼、皮なし、生) マヨネーズ(全卵型) きいも(焼、生) ごま油 ごま(いり) サブレ 車輪(三温糖) | にんじん(根、皮つき、生) スイートコーン(未熟種子、ゆで) きゅうり(果実、生) 塩昆布 たまねぎ(りんご、生) スイートコーン缶詰(クリームスタイル) りんご(皮むき、生) | エネルギー：486kcal タンパク：18.2g 脂質：26.6g | 加納ム：122mg 食塩相当量：0.9g |
| 25 水 | 鶏のから揚げ 青菜和え かぼちゃ汁 金時豆 りんご | 牛乳 手作りラスク | 鶏胸、もも(皮つき、生) かつお節 米みそ(甘みそ) させ(全粒、乾) 普通牛乳100 | サラワー油(ハイオレイック) でん粉(じゃがいもでん粉) 車輪(三温糖) 食パン ざらめ糖(グラニュー糖) オリーブ油 | しょうが(根菜、生) にんにく(りんご、生) こまつな(葉、生) ブラックマッペもやし(生) にんじん(根、皮つき、生) 日本かぼちゃ(果実、生) ぶなしめじ(生) | エネルギー：529kcal タンパク：21.1g 脂質：24.1g | 加納ム：201mg 食塩相当量：2.2g |
| 26 木 | 里芋の煮物 スパニッシュオムレツ きゃべつ汁 スイーティー | 麦茶 ヨーグルトレアチーズ ケーキ | 豚肩、むね(皮つき、生) 油揚げ 鶏卵、全卵(生) ベーコン(ベーコン) 普通牛乳 かつお節 米みそ(甘みそ) 普通牛乳100 | 車輪(三温糖) さといも(焼、生) 有塩バター ビスケット(ソフト) | にんじん(根、皮つき、生) 切干だいこん(乾) たまねぎ(りんご、生) トマト缶詰(ホール、食塩無添加) キヤベツ(結球菜、生) えのきたけ(生) | エネルギー：379kcal タンパク：15.5g 脂質：18.3g | 加納ム：197mg 食塩相当量：1.3g |
| 27 金 | 鶏なんばん 揚げ出し豆腐 牛乳 春菊のお浸し みかん | ジョア(プレーン) チーズおにぎり | かつお節 鶏胸、もも(皮なし、生) 凍り豆腐(乾) 普通牛乳100 プロセスチーズ | そうめん、ひやむぎ(乾) でん粉(じゃがいもでん粉) サラワー油(ハイオレイック) 車輪(三温糖) ドレッシングタイプ和風調味料 水稲穀粒(精白米) | にんじん(根、皮つき、生) たまねぎ(りんご、生) こねぎ(葉、生) えのきたけ(生) しんじゆ(葉、生) うんしゅうみかん(じょうのう)(普通、生) 乾燥わかめ(葉、生) | エネルギー：847kcal タンパク：39.2g 脂質：25.5g | 加納ム：720mg 食塩相当量：3.6g |
| 28 土 | クロワッサンサンド 野菜の豆乳スープ 牛乳 グレープフルーツ | バナナ | まぐろ缶詰(油漬、フレーク、ライト) プロセスチーズ ベーコン(ベーコン) 普通牛乳200 | クロワッサン マヨネーズ(全卵型) 有塩バター 豆乳(調整豆乳) じゃがいも(焼、皮なし、生) | きゅうり(果実、生) レタス(土耕栽培、結球菜、生) たまねぎ(りんご、生) にんじん(根、皮つき、生) キヤベツ(結球菜、生) 日本かぼちゃ(果実、生) グレープフルーツ(白肉種、熟じょう、生) | エネルギー：793kcal タンパク：21.7g 脂質：40.4g | 加納ム：336mg 食塩相当量：1.5g |
| 29 日 | | | | | | | |
| 30 月 | けんちん汁 ポークチャップ 牛乳 水菜和え パナナ | ソフール (ストロベリー) ムーンライト | 油揚げ かつお節 鶏胸、むね(皮つき、生) ぶた大型種、かた(鶏身つき、生) 普通牛乳100 ハム(ローズ) | 車輪(三温糖) オリーブ油 薄力粉(1等) ドレッシングタイプ和風調味料 ビスケット(ソフト) | だいこん(根、皮つき、生) にんじん(根、皮つき、生) ながさき(葉、生) ごぼう(根、生) たまねぎ(りんご、生) にんにく(りんご、生) きゅうり(果実、生) ブラックマッペもやし(生) | エネルギー：488kcal タンパク：21.2g 脂質：19.7g | 加納ム：371mg 食塩相当量：1.1g |

給食MEMO
3日(火) ㊟文化の日
13日(金) お誕生会
21日(土) 餅つき大会

23日(月) ㊟勤労感謝の日
26日(木) 焼き芋パーティー

材料の都合により献立が変わることがあります。

