



| 日 曜  | 主食・パンにつけるもの          | こんだてめい |                                           | お か ず                                         | お っ ち ゃ ら 熱や力のもとに<br>なる食品                     | ち ゃ べ っ ち 骨や歯に<br>なる食品                     | からだの調子を<br>ととのえる食品                              | I 補<br>* kcal | たんぱ<br>くしつ<br>g |
|------|----------------------|--------|-------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------|-----------------|
|      |                      | 牛乳     |                                           |                                               |                                               |                                            |                                                 |               |                 |
| 1 木  | ごはん                  | MILK   | じゃがいもそばろに<br>いそかあえ さいのくになっとう<br>じゅうごやデザート | ごはん<br>じゃがいも かたくりこ<br>じゅうごやデザート               | ごはん<br>じゃがいも かたくりこ<br>じゅうごやデザート               | 牛乳<br>ぶたひきにく なっとう<br>のり                    | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう キャベツ<br>だけのこ                | 718           | 25.4            |
| 2 金  | ごはん<br>ふりかけ          | MILK   | ほうれんそうのみそしる<br>きのこソースハンバーグ<br>こんさいサラダ     | わかめごはん さとう<br>あぶら かたくりこ<br>ごま マヨネーズ           | わかめごはん さとう<br>あぶら かたくりこ<br>ごま マヨネーズ           | 牛乳<br>あぶらあげ ハンバーグ<br>さつまあげ                 | ほうれんそう にんじん ごぼう<br>しめじ しいたけ えだまめ<br>たまねぎ れんこん   | 683           | 23.6            |
| 3 土  | きなこあげパン              | MILK   | ワンタンスープ<br>いかなゲット 2コ<br>はるさめサラダ           | きなこあげパン あぶら<br>さとう わんたん<br>はるさめ ごまあぶら         | きなこあげパン あぶら<br>さとう わんたん<br>はるさめ ごまあぶら         | 牛乳<br>きなこ ぶたひきにく<br>いかなゲット とりにく            | にんじん もやし<br>ながねぎ きゅうり<br>キャベツ                   | 675           | 25.2            |
| 5 月  | ごはん<br>ふりかけ          | MILK   | ぐたくさんみそしる<br>とりにくのてりやき<br>かわりおひたし         | ごはん<br>さとう                                    | ごはん<br>さとう                                    | 牛乳<br>あぶらあげ とりにく<br>ツナ かつおぶし               | だいこん にんじん たまねぎ<br>こまつな ながねぎ<br>ほうれんそう キャベツ      | 613           | 32.9            |
| 6 火  | カレーピラフ               | MILK   | チキンナゲット 2コ<br>つぼみサラダ<br>ミルクパバロア           | カレーピラフ<br>あぶら マヨネーズ<br>ミルクパバロア                | カレーピラフ<br>あぶら マヨネーズ<br>ミルクパバロア                | 牛乳<br>ぶたひきにく かまぼこ<br>チキンナゲット               | にんじん たまねぎ ビーマン<br>コーン カリフラワー<br>ブロッコリー キャベツ     | 668           | 22.4            |
| 7 水  | あつぎり食パン<br>ブルーベリージャム | MILK   | ミートボールスープ<br>スペインふうオムレツ<br>カラフルサラダ        | あつぎりしょくパン<br>ブルーベリージャム<br>はるさめ あぶら さとう        | あつぎりしょくパン<br>ブルーベリージャム<br>はるさめ あぶら さとう        | 牛乳<br>ミートボール チーズ<br>スペインふうオムレツ             | キャベツ ほうれんそう<br>たまねぎ にんじん レタス<br>きゅうり コーン キャベツ   | 580           | 23.8            |
| 8 木  | ごはん                  | MILK   | のっぺいじる<br>あじつきとんかつ<br>ごまあえ                | ごはん こんにゃく<br>さといも あぶら ごま<br>かたくりこ さとう         | ごはん こんにゃく<br>さといも あぶら ごま<br>かたくりこ さとう         | 牛乳<br>あぶらあげ ヒレカツ                           | ごぼう にんじん<br>しいたけ ほうれんそう<br>だいこん キャベツ            | 605           | 20.5            |
| 9 金  | じごなうどん               | MILK   | わかめうどんつけじる<br>ちくわのいそべあげ 2コ<br>からしあえ       | じごなうどん<br>こむぎ あぶら                             | じごなうどん<br>こむぎ あぶら                             | 牛乳<br>ぶたにく なると<br>わかめ ちくわ のり               | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう もやし<br>キャベツ                 | 676           | 25.8            |
| 12 月 | ごはん                  | MILK   | あつあげのチャオサイ<br>ポークしゅうまい 2コ<br>ほうれんそうのナムル   | ごはん さとう<br>あぶら ごまあぶら<br>ポークしゅうまいかわ            | ごはん さとう<br>あぶら ごまあぶら<br>ポークしゅうまいかわ            | 牛乳<br>なまあげ ぶたにく<br>ポークしゅうまいのく              | にんじん たまねぎ<br>ほうれんそう もやし<br>キャベツ きゅうり            | 731           | 28.3            |
| 13 火 | ちゃめし                 | MILK   | かぼちゃひきにくフライ<br>スタミナサラダ<br>ブルーベリーゼリー       | ちゃめし ごまあぶら<br>あぶら さとう<br>ブルーベリーゼリー            | ちゃめし ごまあぶら<br>あぶら さとう<br>ブルーベリーゼリー            | 牛乳<br>ぶたにく なると                             | レタス キャベツ<br>きゅうり<br>かぼちゃ                        | 645           | 20.6            |
| 14 水 | ツイストパン               | MILK   | ポークビーンズ<br>サーモンズ フライ パック<br>キャベツサラダ       | ツイストパン<br>じゃがいも あぶら<br>さとう                    | ツイストパン<br>じゃがいも あぶら<br>さとう                    | 牛乳<br>ぶたにく なると<br>だいたず こなチーズ<br>サーモンチーズフライ | たまねぎ にんじん<br>キャベツ グリンピース                        | 668           | 26.6            |
| 15 木 | ごはん                  | MILK   | ぶたにくとだいこんのもの<br>しろごまつくね 2コ<br>こまつなあえ      | ごはん ごまあぶら<br>こんにゃく じゃがいも<br>さといも あぶら さとう      | ごはん ごまあぶら<br>こんにゃく じゃがいも<br>さといも あぶら さとう      | 牛乳<br>ぶたにく わかめ<br>しろごまつくね                  | だいこん ながねぎ<br>キャベツ コーン<br>こまつな にんじん              | 669           | 23.0            |
| 16 金 | チキンピラフ               | MILK   | あじフリッター 2コ<br>グリーンサラダ<br>プリン              | チキンピラフ<br>あぶら バター<br>さとう プリン                  | チキンピラフ<br>あぶら バター<br>さとう プリン                  | 牛乳<br>とりにく<br>あじフリッター                      | にんじん たまねぎ ビーマン<br>マッシュルーム きゅうり<br>ブロッコリー キャベツ   | 629           | 20.9            |
| 19 月 | とりごぼろごはん             | MILK   | あじフライ パックソース<br>わふうサラダ<br>りんご             | とりごぼろごはん<br>あぶら さとう<br>ドレッシング                 | とりごぼろごはん<br>あぶら さとう<br>ドレッシング                 | 牛乳<br>とりひきにく わかめ<br>あじフライ ツナ               | にんじん ごぼう<br>グリンピース きゅうり<br>だいこん りんご             | 656           | 24.4            |
| 20 火 | ごはん                  | MILK   | マーボー豆腐<br>はるまき<br>もやしちゅうかあえ               | ごはん ごまあぶら<br>さとう かたくりこ<br>あぶら はるまきのかわ         | ごはん ごまあぶら<br>さとう かたくりこ<br>あぶら はるまきのかわ         | 牛乳<br>とうふ ぶたひきにく<br>はるまきのく                 | にんじん ながねぎ たまねぎ<br>だけのこ なら きゅうり<br>もやし ほうれん草 コーン | 694           | 23.8            |
| 21 水 | こどもパン                | MILK   | ポトフスープ<br>チキンオープンやき<br>ツナサラダ ぶどうゼリー       | こどもパン<br>じゃがいも マヨネーズ<br>ぶどうゼリー                | こどもパン<br>じゃがいも マヨネーズ<br>ぶどうゼリー                | 牛乳<br>ウィンナー ツナ<br>チキンオープンやき                | キャベツ にんじん<br>きゅうり コーン<br>たまねぎ                   | 757           | 29.4            |
| 22 木 | ごはん                  | MILK   | ポークカレー<br>くきわかめサラダ<br>ヨーグルト               | ごはん ごまあぶら<br>じゃがいも マヨネーズ<br>さとう あぶら ごま        | ごはん ごまあぶら<br>じゃがいも マヨネーズ<br>さとう あぶら ごま        | 牛乳<br>ぶたにく くきわかめ<br>ツナ ヨーグルト               | にんじん たまねぎ<br>グリンピース コーン<br>きゅうり                 | 754           | 25.1            |
| 23 金 | ホットちゅうか              | MILK   | みそラーメンつけじる<br>にくまん<br>こまつなのナムル            | ホットちゅうか<br>にくまんのかわ さとう<br>あぶら ごまあぶら           | ホットちゅうか<br>にくまんのかわ さとう<br>あぶら ごまあぶら           | 牛乳<br>にくまんのく                               | にんじん たまねぎ もやし<br>キャベツ ながねぎ<br>こまつな きゅうり         | 695           | 27.5            |
| 26 月 | ごはん                  | MILK   | はつがげんまいだんごじる<br>てりやきハンバーグ<br>ごぼろサラダ       | ごはん マヨネーズ さとう<br>はつがげんまいだんご<br>こんにゃく ごま かたくりこ | ごはん マヨネーズ さとう<br>はつがげんまいだんご<br>こんにゃく ごま かたくりこ | 牛乳<br>とりにく ハンバーグ<br>ツナ                     | ながねぎ ごぼう だいこん<br>にんじん しいたけ しめじ<br>まいたけ きゅうり     | 712           | 28.5            |
| 27 火 | あおなごはん               | MILK   | とんじる<br>さんまのしおやき<br>わかめとツナのあえもの           | あおなごはん ごまあぶら<br>こんにゃく さといも<br>あぶら さとう ごま      | あおなごはん ごまあぶら<br>こんにゃく さといも<br>あぶら さとう ごま      | 牛乳<br>ぶたにく さんま ツナ<br>とうふ わかめ               | ごぼう だいこん にんじん<br>ながねぎ しいたけ<br>キャベツ きゅうり         | 692           | 29.1            |
| 28 水 | ライスボールパン             | MILK   | さつまいもシチュー<br>やきぐりコロケ<br>みずなとだいこんのサラダ      | ライスボールパン ごま<br>さつまいも ごまあぶら<br>あぶら やきぐりコロケ     | ライスボールパン ごま<br>さつまいも ごまあぶら<br>あぶら やきぐりコロケ     | 牛乳<br>かつおぶし<br>ぶたにく とうふ<br>ツナ ししゃもフリッター    | にんじん たまねぎ<br>だいこん みずな レタス<br>しめじ                | 670           | 18.2            |
| 29 木 | ごはん                  | MILK   | にくどうふ<br>ししゃもフリッター 2コ<br>おなかマヨネーズあえ       | ごはん<br>しらたき さとう<br>あぶら マヨネーズ                  | ごはん<br>しらたき さとう<br>あぶら マヨネーズ                  | 牛乳<br>かつおぶし<br>ぶたにく とうふ<br>ツナ ししゃもフリッター    | たまねぎ にんじん<br>ほうれんそう キャベツ<br>ながねぎ                | 691           | 28.0            |
| 30 金 | しめじごはん               | MILK   | さばのなんばんづけ<br>ばんばんじいサラダ<br>かぼちゃプリン         | しめじごはん あぶら<br>さとう ドレッシング<br>かぼちゃプリン           | しめじごはん あぶら<br>さとう ドレッシング<br>かぼちゃプリン           | 牛乳<br>とりにく さば<br>あぶらあげ                     | しめじ にんじん えだまめ<br>しいたけ ながねぎ もやし<br>きゅうり キャベツ     | 750           | 27.6            |

☆ マヨネーズは、卵不使用の物を使っています。

※ 献立は、材料やその他の都合で変更する場合がありますのでご了承ください。

10月10日は『目の愛護デー』  
今月は、目に良いブルーベリーを使った  
ジャムや、ゼリー を出します。



31日は、ハロウィンです。30日に  
かぼちゃプリンを出します。

