

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			カロリー-kcal		家庭で補いたい食品
				からだをつくる	体温や力のもとなる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質g	しぼうg	
							塩分g		
1 水	くろパン 	○	ポトフ ごぼうチップス	牛乳 豚肉 ベーコン	パン ジャがいも かたくりこ あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ セロリ コーン パセリ ごぼう	609	23.9	豆製品
							20.4	2.6	
2 木	むぎごはん 	○	あじのこうみあげ ごますあえ みそしる	牛乳 とうふ わかめ あじ ハム	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま ジャがいも 米粒麦	にんじん きゅうり もやし きゃべつ ねぎ	686	27.5	果物
							20.9	2.5	
3 金	げんまい ごはん 	○	さばのごまみそやき つきみだんごじる みかん	牛乳 さば 油あげ 鶏肉	こめ げんまい さとう さといも ごま だんご あぶら	にんじん ごぼう こまつな みかん ねぎ えのきたけ	700	25.8	海藻類
							24.0	2.1	
6 月	まめまめ ドライカレー 	○	やさいスープ みかんゼリー	牛乳 だいず レンズまめ 豚肉 ゼリー粉 ベーコン 鶏肉	こめ こむぎこ あぶら ジャがいも	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン トマト パセリ みかん にんにく	627	22.1	
							14.8	2.2	
7 火	さつまいも ごはん 	○	あかうおのわふうソース むらくもじる	牛乳 あかうお たまご 鶏肉 とうふ	こめ さつまいも 米粒麦 あぶら かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ こまつな	621	32.1	果物
							16.8	2.5	
8 水	ロールパン 	○	ビーンズシチュー もやしのソテー こくとうきなこアーモンド	牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ きなこ 脱脂乳 白いんげん豆	パン ジャがいも あぶら こむぎこ アーモンド くろざとう マーガリン	たまねぎ にんじん もやし パセリ マッシュルーム	671	27.8	魚介類 果物
							27.3	2.4	
9 木	カレー スパゲティ 	○	ブロッコリーとハムのソテー ブルーベリーマフィン	牛乳 たまご 豚肉 ベーコン ハム	スパゲティ あぶら ホットケーキ粉 さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー 生姜 きゃべつ セロリ ブルーベリー ピーマン	606	24.7	海藻類
							20.9	2.4	
10 金	マーボー だいずどん 	○	チンゲンさいスープ あんにんどうふ	牛乳 たまご 鶏肉 豚肉 だいず 杏仁かんでん	こめ かたくりこ さとう あぶら	にんじん たけのこ キクラゲ ニラ りんご パイン もも ミカン チンゲン菜 ねぎ	656	25.8	魚介類
							16.9	1.7	
14 火	かやく ごはん 	○	きびなごのなんばんづけ みそしる	牛乳 きびなご わかめ 油あげ こおりどうふ	こめ ジャがいも かたくりこ あぶら さとう ごま 米粒麦	にんじん こまつな しいたけ だいこん ねぎ	620	24.4	果物
							18.6	2.8	
15 水	セサミ トースト 	○	とうもろこしスープ きゃべつのソテー	牛乳 たまご 鶏肉	パン マーガリン ごま かたくりこ さとう	にんじん たまねぎ コーン きゃべつ えりんぎ パセリ	599	24.1	海藻類
							23.9	2.7	
16 木	むぎごはん 	○	ジャージャンどうふ いりことアーモンドのあまか らあえ	牛乳 なまあげ いりこ 豚肉	こめ アーモンド さとう 米粒麦 ごま あぶら	にんじん きゃべつ たけのこ しいたけ ねぎ チンゲン菜 しょうが	688	30.4	果物
							24.6	1.4	

日曜	主食	牛乳	おかず	主な材料とはたらき			エネルギー kcal	家庭で補いたい食品
				からだをつくる	体温やちからのもとになる	からだのちょうしをととのえる	たんぱく質 g	
							しぼう g	
							塩分 g	
17 金	ごはん 	○	かんぴょういりたまごやき きやべつのおかかあえ あいしょうじる	牛乳 たまご 花かつお ベーコン	こめ さつまいも しらたき さとう	にんじん きやべつ ねぎ かんぴょう もやし たまねぎ	613 21.2 15.6 2.6	果物 魚介類
20 月	にんじん ピラフ 	○	かつおのケチャップあえ はくさいとぶたにくのスープ	牛乳 かつお 豚肉 ベーコン	こめ かたくりこ あぶら さとう バター	にんじん たまねぎ はくさい しいたけ しょうが パセリ	641 29.4 20.2 2.9	果物
21 火	ロールパン 	○	ポテトチーズオムレツ きやべつとまめのスープ みかん	牛乳 豚肉 たまご チーズ ベーコン 白いんげん豆	パン じゃがいも あぶら	にんじん きやべつ たまねぎ にんにく パセリ みかん	661 26.7 26.5 2.6	魚介類
22 水	だいずと じゃこの ごはん	○	ぶたにくのかおりやき みそしる	牛乳 豚肉 だいず 油あげ ちりめんじゃこ	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら さとう 米粒麦	にんじん こまつな だいこん なめこ ねぎ	628 24.9 23.2 2.5	果物
23 木	ごはん 	○	いかのてりやき きんぴら どさんこじる	牛乳 豚肉 とうふ いか わかめ	こめ じゃがいも かたくりこ あぶら ごま さとう バター こんにやく	にんじん ごぼう こまつな ねぎ	653 30.9 16.9 2.6	果物
24 金	コッペパン 	○	しいらのこめこあげ ミネストローネ りんごジャム	牛乳 しいら ベーコン	パン じゃがいも マカロニ あぶら じょうしんこ	たまねぎ にんじん トマト れんこん パセリ ヨーン セロリ りんご レモン 大根	650 28.4 21.9 2.5	海藻類
27 月	くろパン 	○	ポテトドック うずらたまごのスープ フルーツあえ	牛乳 ベーコン うずらたまご 鶏肉	パン マカロニ ホットケーキ粉 あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ パセリ みかん もも パイン マッシュルーム	697 23.6 23.8 2.3	魚介類
28 火	タンタンめん 	○	ししゃものからあげ こくとうむしパン	ししゃも 牛乳 豚肉 たまご	ちゅうかめん 油 ホットケーキ粉 こくとう ごま かたくりこ	にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし ねぎ しいたけ にんにく しょうが	637 26.9 26.9 2.4	果物
29 水	にくみそ ひじきどん 	○	すましじる かき	牛乳 とうふ 豚肉 かまぼこ ひじき	こめ さとう あぶら かたくりこ	たまねぎ にんじん こまつな かき えのきたけ しょうが	605 23.2 14.8 2.4	魚介類
30 木	ソフト フランスパン 	○	かぼちゃのチーズやき はくさいとセロリのスープ みかん	牛乳 チーズ 鶏肉 豚肉 ベーコン	パン じゃがいも バター さとう	かぼちゃ はくさい セロリ たまねぎ みかん にんにく パセリ	626 25.2 21.1 2.6	
31 金	わかめ ごはん 	○	なまあげのそぼろに にびたし	牛乳 豚肉 なまあげ はなかつお わかめ	こめ じゃがいも あぶら さとう かたくりこ	たまねぎ にんじん しいたけ もやし こまつな グリーンピース	693 28.1 22.5 2.4	

10月平均栄養価 エネルギー627kcal たんぱく質 25.6g 脂肪 20.0g 塩分 2.4g ☆材料の都合で献立をかえることがあります。