

2012年09月

開

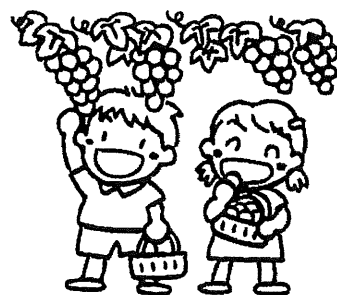
立

表

ひまわり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人あたり)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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			
03月	散らし寿司、みそ汁(しじみ)、ちくわ職込揚げ、きゅうりとわかめの酢の物	603.7(469.5) 24.0(19.1) 14.2(12.6) 4.0(2.9)	米、○フランスパン、砂糖、油、小麦粉、ごま	○牛乳、◎牛乳、ちくわ、卵、○ゆであずき缶、しじみ、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、でんぶ	きゅうり、ごぼう、板こんにゃく、にんじん、さやえんどう、焼きのり、かんぴょう(乾)、カットわかめ、干ししいたけ、おおのり	昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、あんぱん	
04火	ハム・ジャムサンド、わかめスープ(コーン)、ナゲット、ミニトマト	672.4(574.0) 31.2(25.8) 26.4(23.4) 3.6(2.7)	食パン、○米、片栗粉、マヨネーズ、油、○油、○ごま油	◎牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、ハム、○卵、卵、鶏もも肉、○干しえび、◎牛乳	ミニトマト、キャベツ、○ほうれんそう、たまねぎ、コーン缶、生わかめ、いちごジャム、菜ねぎ、にんにく、しょうが	中華スープ、ケチャップ、○オイスターソース、食塩、こしょう、○食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ほうれん草のチャーハン	
05水	御飯、中華スープ(きくらげ)、マーボー豆腐、ほうれん草のナムル	561.7(498.2) 21.6(19.1) 19.8(17.7) 2.4(1.9)	米、○ゆであずき、片栗粉、○ごま油、ごま油、砂糖、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、○豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、バター、◎牛乳	ほうれんそう、もやし、○キャベツ、えのきたけ、にんじん、ねぎ、○たまねぎ、コーン(冷凍)、○にんじん、黒きくらげ、しょうが	○ウスターソース、しょうゆ、酒、食塩、和風だし、素	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、おやつ・焼きうどん	
06木	御飯、みそ汁(かぼ・あげ)、豚のしゃぶしゃぶ風あえ物、さつま芋の甘煮	591.0(585.3) 20.4(18.7) 17.9(22.6) 2.5(1.9)	米、さつまいも、○ホットケーキ粉、◎小麦粉、砂糖、◎砂糖、ごま油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、◎無塩バター、米みそ(淡色辛みそ)、○卵、油揚げ、◎卵、◎牛乳	キャベツ、かぼ、にんじん、きゅうり、レモン果汁、ねぎ、パセリ、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、ホットケーキ	
07金	御飯、みそ汁(じゃが芋・長ねぎ)、さんまのごま揚げ、切干し大根の旨煮	651.3(540.8) 21.4(18.0) 22.1(18.2) 2.1(1.6)	米、じゃがいも、○小麦粉、○黒砂糖、油、小麦粉、三温糖、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、さんま、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、グリーンピース(冷凍)	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、黒糖蒸しパン	
10月	さつま芋御飯、みそ汁(もやし)、鶏レバーの甘辛煮、ほうれん草の彩りあえ	530.1(456.7) 20.3(17.9) 14.6(14.0) 2.6(2.0)	米、○ロールパン、さつまいも、○グラニュー糖、○油、砂糖、ごま、オリーブ油、ごま油	◎牛乳、鶏レバー、卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	ほうれんそう、もやし、しょうが、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酒、しょうゆ、食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、あげぱん(グラニュー糖)	
11火	パン・ぶどうぱん、野菜スープ(キャベツ)、鮭のコーンフライ、ひじきときゅうりのサラダ	625.6(609.5) 26.9(23.2) 20.9(24.7) 3.0(2.2)	ぶどうぱん、○米、◎小麦粉、コーンフレーク、◎砂糖、フレンチドレッシング(分糖型)、小麦粉、油、○ごま油	◎牛乳、さけ、ベーコン、◎無塩バター、○しらす干し、◎卵、卵、◎牛乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、ひじき、○焼きのり	ケチャップ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、じゃおにぎり	ぶどう狩り
12水	御飯、みそ汁(かぼ・長ねぎ)、おかからのつくね煮、スパゲティのサラダ(マヨネーズ)、ミニトマト	618.9(537.8) 19.2(17.4) 21.0(18.6) 2.4(1.9)	米、○コーンフレーク、マヨネーズ、スパゲティ、油、片栗粉、砂糖、オリーブ油	◎牛乳、鶏ひき肉、おかから、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、◎牛乳	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん	煮干だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、コーンフレーク	予備日
13木	御飯、たまごスープ(豆腐)、回鍋肉、粉ふき芋	609.6(493.7) 20.7(17.8) 22.0(19.2) 1.5(1.2)	米、じゃがいも、○小麦粉、○砂糖、砂糖、油	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○卵、卵、木綿豆腐、○生クリーム、かまぼこ、米みそ(淡色辛みそ)、○バター、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しいたけ、○いちご、ねぎ、パセリ	酒、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ケーキ	誕生会
14金	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、メルルーサのホイル焼き、コールスローサラダ(りんご)	579.4(488.8) 23.8(19.6) 24.2(20.7) 2.3(1.8)	米、○ホットケーキ粉、○油、油、マーガリン、オリーブ油、○小麦粉、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、○ウインナー、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、○卵、油揚げ	きゅうり、キャベツ、りんご、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん、干しぶどう、レモン果汁	かつお・昆布だし汁、酢、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、ミニアメリカンドッグ	
18火	パン・ロールパン、コーンスープ(たまねぎ)、しゃもちのチーズフライ、さつま芋ときゅうりの酢の物	555.5(492.2) 20.6(18.3) 21.4(19.9) 2.7(2.1)	ロールパン、さつまいも、○フランスパン、油、パン粉、小麦粉、○砂糖、砂糖	◎牛乳、牛乳、しゃもち、○バター、粉チーズ、バター、◎牛乳	きゅうり、たまねぎ、クリームコーン缶、コーン缶、パセリ	酢、食塩、コンソメ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、バターラスク	
19水	御飯、鶏ささ身の吸い物、厚揚げの五目旨煮、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	568.7(503.1) 21.7(19.1) 19.1(17.3) 2.2(1.8)	米、○マカロニ・スパゲティ、マヨネーズ、三温糖、ごま油、片栗粉、○油、ごま	◎牛乳、生揚げ、鶏ささ身、○ウインナー、ちくわ、◎牛乳	キャベツ、だいこん、○たまねぎ、しめじ、にんじん、菜ねぎ、○ピーマン、いんげん	かつおだし汁、中華スープ、○ケチャップ、しょうゆ、酒、食塩、○食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、おやつ・スパゲティ	
20木	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、豚肉のカレーピカタ、大根サラダ	594.9(588.0) 24.8(21.7) 18.8(23.2) 1.9(1.5)	○さつまいも、米、◎小麦粉、○砂糖、◎砂糖、小麦粉、オリーブ油、油、ごま	◎牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、卵、◎無塩バター、はたて貝柱水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、のり、白だし	だいこん、きゅうり、にんじん、ねぎ、カットわかめ、○かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、さつま芋のようかん	
21金	キッズビビンバ、麩のすまし汁(ほうれん草)、かぼちゃの煮物	617.6(497.9) 22.4(18.4) 18.9(16.0) 2.1(1.6)	米、○小麦粉、○油、○砂糖、ごま、焼あ(串あ)、三温糖、砂糖、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、○木綿豆腐、うずら卵水煮缶、○卵	かぼちゃ、ほうれんそう、もやし、ミニトマト、にんじん、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、ドーナツ・豆腐	
24月	中華炊き込みおこわ、中華スープ(きくらげ)、春雨サラダ	504.0(399.7) 17.0(14.2) 14.5(12.8) 2.6(1.9)	○ロールパン、もち米、米、砂糖、はるさめ、○油、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、焼き豚、○フランクフルト、バター	えのきたけ、○レタス、もやし、にんじん、きゅうり、みかん缶、たけのこ(ゆで)、ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ	中華スープ、酢、しょうゆ、○ケチャップ、食塩、中華だし、素	牛乳100、ボーロ	牛乳130、おやつ・ホットドッグ	
25火	運動会応援ハンバーガー、ころころスープ、フライドポテト、ミニトマト	633.9(615.3) 22.7(20.3) 22.8(26.0) 3.3(2.4)	じゃがいも、コッペパン、○米、◎小麦粉、油、◎砂糖、パン粉、マーガリン	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、◎無塩バター、卵、牛乳、チーズ、○あさり佃煮、◎卵、◎牛乳	たまねぎ、ミニトマト、にんじん、サニーレタス、グリーンピース、○焼きのり	ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100、クッキー	牛乳130、時雨おにぎり	
26水	御飯、みそ汁(さつま芋・長ねぎ)、焼製豆腐(具たくさん)、小松菜のお浸し	577.5(509.2) 21.0(18.7) 18.5(16.8) 2.5(1.9)	米、○焼きそばめん、さつまいも、砂糖、○ごま油、油、ごま	◎牛乳、木綿豆腐、卵、○豚ひき肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎牛乳	こまつな、○キャベツ、ねぎ、にんじん、しいたけ、○ピーマン、○にんじん、いんげん、ひじき	煮干だし汁、○ウスターソース、しょうゆ、食塩	牛乳100、甘辛せんべい	牛乳130、おやつ・焼きそば	
27木	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、ロールキャベツ、かぼちゃのナンツラダ	633.3(510.3) 24.1(20.2) 23.8(20.4) 2.9(2.1)	米、マヨネーズ、パン粉、○砂糖、アーモンド(乾)	◎牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、生揚げ、○クリームチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、牛乳、◎牛乳	キャベツ、かぼちゃ、だいこん、たまねぎ、きゅうり、○パイン缶、ねぎ、干しぶどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、パインチーズクラッカー	
28金	御飯、豆腐みそ汁(わかめ)、はんぺんのチーズサンドフライ、トマトとボイルブロッコリー	609.0(512.0) 21.0(18.4) 21.9(19.2) 2.6(2.0)	米、○小麦粉、○さつまいも、パン粉、マヨネーズ、油、小麦粉、○砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、白はんぺん、チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、卵、◎無塩バター、◎牛乳	ブロッコリー、トマト、○りんご、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、蒸しケーキ・秋	

ご飯は、毎日麦ご飯です。
給食には、牛乳又は麦茶が出ます。
毎日デザートが出ます。
献立は、都合により変更する事あります。



献立表

2012年10月

ひまわり保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (kcal)	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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月	五目御飯(麦入り)、納豆汁、キャベツの胡麻マヨネーズあえ	482.2(489.0) 18.3(16.3) 14.3(18.9) 2.7(2.0)	米、○フランスパン、◎小麦粉、◎砂糖、押麦、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、ごま	◎牛乳、◎牛乳、納豆、◎無塩バター、鶏もも肉、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、油揚げ、◎バター	キャベツ、たけのこ(ゆで)、ねぎ、にんじん、さやえんどう、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、バターラスク	
02火	パン・ロールパン、白菜の豆乳スープ、蒸し魚のあんかけ、ポイルブロッコリー、トマト	619.7(537.1) 25.9(22.1) 20.1(19.0) 2.7(2.1)	◎米、ロールパン、◎もち米、油、片栗粉、マヨネーズ	◎牛乳、豆乳、メルルーサ、ベーコン、◎あずき(乾)、◎牛乳	はくさい、トマト、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、にんじん、いんげん、○焼きのり	中華スープ、ケチャップ、しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、運動会・紅白おにぎり	
03水	御飯、麩のすまし汁(えのき)、大豆のかき揚げ、キャベツの酢の物	586.0(515.2) 19.6(17.7) 16.6(15.5) 2.3(1.8)	米、◎マカロニ・スパゲティ、小麦粉、油、砂糖、◎油、焼ふ(車ふ)、ごま	◎牛乳、えび(むき身)、◎ウインナー、卵、かつお節、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、◎たまねぎ、えのきたけ、ピーマン、にんじん、◎ピーマン、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、◎ケチャップ、しょうゆ、みりん、酢、食塩、酒、◎食塩	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、おやつ・スパゲティ	
04木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、豚肉と野菜の大豆和え、ほうれん草のソテー	576.3(470.4) 19.7(17.1) 16.6(15.4) 1.9(1.4)	米、じゃがいも、◎白玉粉、◎砂糖、油、砂糖	◎牛乳、木綿豆腐、牛肉(肩)、米みそ(淡色辛みそ)、◎きな粉、油揚げ、◎牛乳	ほうれん草、だいこん、かぼちゃ、板こんにやく、ねぎ、にんじん、赤ピーマン、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、◎食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、白玉きな粉	
05金	御飯、みそ汁(ごぼう・がぶ)、さばの立田揚げ、小松菜とやしの和え物、ミニトマト	548.2(466.9) 21.0(17.6) 16.6(15.4) 1.9(1.5)	米、◎小麦粉、油、片栗粉、◎砂糖、◎油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さば、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)	かぶ、ミニトマト、ごまつな、もやし、ごぼう、かぶ、にんじん、コーン缶、◎干しぶどう、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒	牛乳100、ウエハース	牛乳130、レーズン・蒸しパン	
09火	パン・ぶどうぱん、たまごスープ(トマト・青菜)、豆腐のグラタン、きゅうりとコーンのサラダ	623.7(608.2) 23.0(20.5) 21.5(25.1) 3.2(2.4)	ぶどうぱん、◎米、◎小麦粉、小麦粉、◎砂糖、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、片栗粉、◎砂糖、◎ごま	◎牛乳、木綿豆腐、牛乳、卵、◎無塩バター、バター、とろけるチーズ、◎卵、◎米みそ(淡色辛みそ)、◎生乳	ほうれん草、トマト、きゅうり、たまねぎ、しめじ、コーン缶、にんじん、赤ピーマン	コンソメ、◎みりん、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、みそ焼きおにぎり	
10水	御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、さわらの煮つけ、ピーマンと野菜のソテー	604.1(527.9) 22.9(20.0) 20.6(18.3) 2.7(2.1)	米、ピーマン、◎小麦粉、◎砂糖、三温糖、油、ごま油	◎牛乳、さくら、木綿豆腐、◎卵、◎生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、◎牛乳	たまねぎ、なめこ、にんじん、○いちご、ピーマン、赤みつば、干しいたけ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酒、コンソメ	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、ケーキ	誕生会
11木	御飯、みそ汁(キャベツ)、ハンバーグ、ミニトマト、チンゲンサイの和え物	643.0(517.1) 23.8(20.0) 18.9(17.0) 3.9(2.9)	じゃがいも、米、◎コーンフレーク、パン粉、油、砂糖	◎牛乳、牛ひき肉、牛乳、米みそ(淡色辛みそ)、◎卵、しらす干し、油揚げ、バター、◎牛乳	チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、ミニトマト、たまねぎ	煮干だし汁、ケチャップ、かつおだし汁、ウスターソース、しょうゆ、食塩、こしょう、ナツメグ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、コーンフレーク	
12金	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、鮭の塩焼き、じゃが芋と鶏肉の煮物	554.7(471.5) 28.4(22.8) 15.9(14.9) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎マヨネーズ、◎ごま油、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、さけ、生揚げ、◎卵、◎納豆、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎干しえび、◎かつお節	だいこん、◎キャベツ、にんじん、ねぎ、さやえんどう、カットわかめ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、◎ケチャップ、みりん、食塩	牛乳100、ウエハース	牛乳130、お好み焼き・納豆	
15月	キッズピビンバ、コンソメスープ(中華風)、粉ふき芋	616.6(497.2) 22.4(18.4) 19.1(16.1) 1.9(1.5)	米、じゃがいも、◎ロールパン、◎グラニュー糖、◎油、ごま、砂糖、片栗粉、ごま油	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、うずら卵水煮、卵	クリームコーン缶、もやし、ほうれん草、にんじん、ミニトマト、あさつき、ねぎ、干しいたけ、パセリ、しょうが、にんにく	しょうゆ、和風だし、素、食塩、酒、こしょう	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、あげぱん(グラニュー糖)	
16火	ツナ・ジャムサンド、たまごスープ(豆腐)、ダントローチキン、ミニトマト	634.2(615.5) 31.8(26.7) 23.2(26.3) 2.5(1.9)	食パン、◎米、◎小麦粉、◎砂糖、マヨネーズ、◎ごま	◎牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、卵、木綿豆腐、◎無塩バター、ヨーグルト(無糖)、◎さけ(塩)、かまぼこ、◎卵、◎牛乳	ミニトマト、キャベツ、たまねぎ、いちご・ジャム、ねぎ、◎焼きのり、にんにく	◎酒、コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩	牛乳100、クッキー	牛乳130、鮭おにぎり	
17水	御飯、なめこみそ汁、厚揚げと野菜の炒め煮、白菜のお浸し	667.8(572.5) 24.2(20.9) 16.1(15.2) 4.6(3.5)	◎生中華めん、米、三温糖、◎ごま油、ごま、ごま油	◎牛乳、生揚げ、◎なると、米みそ(淡色辛みそ)、豚肉(ばら)、かにかまぼこ、◎牛乳	れんこん、はくさい、だいこん、にんじん、◎もやし、なめこ、◎コーン缶、◎にら、◎ねぎ、ねぎ、◎生わかめ	中華スープ、かつお・昆布だし汁、◎しょうゆ、しょうゆ、みりん、しょうゆ(うすくち)、◎食塩、◎こしょう	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、コーンラーメン	
18木	御飯、焼肉、マカロニサラダ、凍り豆腐煮、ウインナー、ミニトマト	767.7(604.4) 26.9(22.1) 36.2(29.2) 1.4(1.1)	米、◎粉糖、◎小麦粉、マヨネーズ、パン粉、マカロニ、油、片栗粉、◎アーモンド(乾)	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、凍り豆腐、◎卵、◎バター、卵、◎牛乳	ミニトマト、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、パセリ、コーン(冷凍)、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ワッフル	小遠足
19金	カレーライス・手作り、コンソメスープ、わかめのみそサラダ、ミニトマト	674.1(665.7) 25.2(22.3) 23.7(21.9) 2.4(1.8)	米、じゃがいも、◎パン粉、小麦粉、◎片栗粉、◎油、砂糖、はちみつ、油	◎牛乳、◎牛乳、◎豚ひき肉、豚肉(もも)、卵、バター、米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、クリームコーン缶、ミニトマト、きゅうり、にんじん、コーン缶、◎たまねぎ、◎キャベツ、生わかめ、サニールタス、◎パセリ、にんにく、しょうが	酢、食塩、ケチャップ、コンソメ、カレー粉、ウスターソース、パセリ粉、◎食塩、◎しょうゆ	牛乳100、ビスケット	牛乳130、フランクフルト	予備日
22月	三色どんぶり、豆腐スープ(にら)、きゅうりとわかめの酢の物	513.0(486.1) 21.7(19.6) 13.7(15.1) 2.4(1.9)	米、◎フランスパン、◎強力粉、◎ごま、砂糖、◎砂糖、油、◎小麦粉、ごま	◎牛乳、◎牛乳、木綿豆腐、卵、鶏ひき肉、でんぶ	きゅうり、ほうれん草、◎りんご・ジャム、にんじん、にら、カットわかめ、しょうが、焼きのり	中華スープ、しょうゆ、酢、酒、食塩、◎食塩	牛乳100、塩せんべい	牛乳130、りんご・ジャムパン	
23火	パン・クロワッサン、かぶのスープ、かじきのカレー風味、ほうれん草ときのこのサラダ	566.5(499.9) 20.6(18.3) 27.6(24.2) 2.5(1.9)	クロワッサン、◎米、油、マヨネーズ、小麦粉、砂糖	◎牛乳、かじき、ベーコン、◎牛乳	かぶ、たまねぎ、ほうれん草、かぶ、葉、しめじ、えのきたけ、にんじん、コーン缶、ピーマン、◎塩こんど、◎焼きのり	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩、カレー粉	牛乳100、ウエハース	牛乳130、昆布おにぎり	おもいほり
24水	御飯、みそ汁(じゃが芋・ごぼう)、ミートローフ・豆腐入り、きゅうりの土佐和え	554.3(493.0) 21.7(19.2) 16.6(15.5) 2.6(2.0)	米、じゃがいも、◎焼きそばめん、パン粉、◎ごま油、油	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、卵、◎干しえび、かつお節、◎牛乳	きゅうり、◎キャベツ、たまねぎ、ごぼう、◎ピーマン、うめ干し、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、◎ウスターソース、ケチャップ、ウスターソース、食塩、ナツメグ	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、おやつ・焼きそば(桜海老)	予備日
25木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、厚焼き卵・豚ひき肉、ゆで野菜(ブロッコリー)、もやしとニラの和え物(ハム)、ミニトマト	505.4(400.7) 19.6(16.0) 14.2(12.6) 2.5(1.8)	◎さつまいも、米、砂糖、油、ごま、ごま油	◎牛乳、卵、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、牛乳、ハム、油揚げ	ブロッコリー、もやし、ミニトマト、にら、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳100、ボーロ	バック・麦茶、焼き芋	焼き芋パーティ
26金	御飯、ころもスープ、鮭ときのこのポイル焼き、切干し大根とひじきのサラダ	540.8(530.1) 18.6(16.5) 15.1(19.5) 1.4(1.1)	米、じゃがいも、◎小麦粉、◎小麦粉、◎砂糖、◎砂糖、マヨネーズ	◎牛乳、◎牛乳、さけ、◎無塩バター、◎卵、ベーコン、◎卵、◎無塩バター、バター	たまねぎ、◎バナナ、にんじん、コーン缶、しめじ、えのきたけ、グリーンピース、切り干しだいこん、ひじき、◎レモン果汁	食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	牛乳100、クッキー	牛乳130、バナナハードケーキ	予備日
29月	チキンピラフ、大豆のスープ、ポテトサラダ	581.1(453.7) 17.2(14.4) 21.4(17.6) 2.0(1.5)	米、じゃがいも、◎ロールパン、マヨネーズ、◎油、油、◎グラニュー糖、◎砂糖、砂糖	◎牛乳、◎牛乳、鶏もも肉、バター、◎きな粉	たまねぎ、トマト、にんじん、コーン缶、いんげん、パセリ	酢、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、あげぱん(きな粉)	
30火	パン・食パン、中華スープ(しいたけ)、シュウマイ(野菜)、春雨ときゅうりの酢の物(みかん)	620.0(480.9) 25.2(19.9) 17.4(14.8) 2.8(2.1)	食パン、◎米、しょうまいの皮、◎さつまいも、はるさめ、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、◎黒ごま	◎牛乳、◎牛乳、豚ひき肉、◎チーズ、鶏ひき肉	ごまつな、きゅうり、たまねぎ、みかん缶、チンゲンサイ、コーン缶、にんじん、ねぎ、干しいたけ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、酢、酒、食塩、◎食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、さつまいも・はるさめのおにぎり、チーズ(棒)	
31水	御飯、豚汁(里芋)、かじきの照り焼き、ほうれん草のサラダ	622.2(540.6) 23.3(20.3) 26.3(22.3) 2.3(1.8)	米、さといも、◎粉糖、◎小麦粉、マヨネーズ、◎アーモンド(乾)、油、ごま油、ごま	◎牛乳、かじき、豚肉(肩ロース)、◎卵、米みそ(淡色辛みそ)、◎バター、かまぼこ、油揚げ、◎牛乳	ほうれん草、だいこん、にんじん、板こんにやく、ねぎ、ごぼう	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、甘せんべい	牛乳130、お菓子の子	ハロウィン

ご飯は、毎日麦ご飯です。
給食には、牛乳又は麦茶がです。
毎日デザートがです。
献立は、都合により変更する事があります。

