

# 立 献 表

2014年09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 (%)は未満児	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	にんじんとしらすの御飯、豆腐スープ(わかめ)、豚肉と野菜のみそ煮、キャベツの甘酢和え	563.9(460.3) 22.7(18.6) 17.7(15.1) 3.5(2.6)	米、○フランスマッシュ、砂糖、○マヨネーズ、油、ごま	○牛乳、○牛乳、餅ごし豆腐、豚肉(肩ロース)、しらす干し、○粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、だいこん、板こんにゃく、ごぼう、ねぎ、カットわかめ	中華スープ、しょうゆ、酢、酒、みりん、食塩、○バセリ粉	牛乳100、せんべい	牛乳130、ラスク・チーズ		
02 火	パン・クロワッサン、コーンスープ(わかめ)、野菜メンチかつ、せんべい(キャベツ・人参・きゅうり)、ミニトマト	599.6(523.1) 20.2(18.1) 26.1(23.2) 2.7(2.1)	クロワッサン、○米、パン粉、小麦粉、フレンチドレッシング(分離型)、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、○あさり佃煮、○牛乳	たまねぎ、ミニトマト、コーン缶、きゅうり、キャベツ、にんじん、○焼きのり、カットわかめ	食塩、コンソメ、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、時雨おにぎり		
03 水	さんまの醤油煮、みそ汁(じやが芋・長葱)、ほうれん草ともやしのごま和え	600.2(505.8) 20.6(18.1) 21.5(18.9) 2.8(2.2)	米、じやがいも、○コーンフレーク、ごま、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、さんま、米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	もやし、ほうれんそう、ねぎ、糸みづば、しょうが、焼きのり	煮干だし汁、しょうゆ、酒、みりん	牛乳100、せんべい	牛乳130、ヨンフレーベンナック		
04 木	御飯、豆腐みそ汁(あげ)、肉じゃが(豚肉)、小松菜と大根のサラダ(マヨドレ)	583.2(507.2) 25.4(21.7) 21.7(19.5) 1.8(1.4)	米、じやがいも、○パン粉、フレンチドレッシング(乳化型)、砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳、ペーパン	たまねぎ、だいこん、しらたき、しめじ、こまつな、にんじん、ねぎ、さやえんどう	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、○食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、フレンクフルト		
05 金	御飯、かぼちゃのスープ、あじのムニエル、ごぼうときゅうりのサラダ	586.5(515.6) 24.0(20.7) 20.3(18.1) 2.2(1.8)	米、じやがいも、○ホットケーキ粉、○マヨネーズ、マヨネーズ、小麦粉	○牛乳、あじ、豚ひき肉、○ツナ水煮缶、○卵、ペーパン、バター、○牛乳	たまねぎ、ごぼう、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、コーン缶、○たまねぎ、グリーンピース(冷凍)	食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう、○バセリ粉	牛乳100、せんべい	牛乳130、ツナパン		
08 月	月見・うさぎ御飯、みそ汁(さつま芋・長ねぎ)、鶏ささ身のかレー(ステーキ)、ほうれん草とコーンのナムル	515.0(426.4) 20.6(7.1) 9.9(9.7) 2.3(1.8)	米、さつまいも、○上新粉、○三温糖、油、小麦粉、○片栗粉、ごま油	○牛乳、猪ささ身、米みそ(淡色辛みそ)	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、コーン缶、こんぶ(だし用)	煮干だし汁、○しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉、コンソメ、こしょう	牛乳100、ビスク	牛乳130、月見団子	ブドウ狩り	
09 火	パン・食パン、おくらスープ、ハンバーグ、コールスローサラダ(りんご)	606.1(527.6) 26.0(22.1) 22.0(20.3) 3.8(2.9)	食パン、○米、油、パン粉、○ごま、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、牛乳、しらす干し、卵、ハム、○牛乳	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、りんご、オクラ、にんじん、干しうどろのり、カットわかめ	ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、こしょう、ナシグレ	牛乳100、ウエハース	牛乳130、じやこ	予備日おにぎり	
10 水	御飯、のっぺい汁、鰯の味噌煮、ピーフンと野菜のソテー	572.7(505.9) 22.0(19.3) 15.3(14.6) 2.3(1.8)	米、さといも、ピーフン、○小麦粉、○砂糖、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さば、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	だいこん、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、ごぼう、干しうでたけ、しょうが	かつおだし汁、酒、しょうゆ(うすぐちう)、みりん、しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、パフケーキ	お誕生日	
11 木	御飯、みそ汁(大根・あげ)、青菜しゅうまい、キャベツのツナサラダ	557.4(489.0) 20.2(18.0) 18.1(16.9) 2.3(1.7)	米、○フランスマッシュ、しゅうまいの皮、油、片栗粉、砂糖	○牛乳、豚ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、○牛乳	キャベツ、○ブルーベリージャム、だいこん、こまつな、ねぎ、にんじん、干しうどろ、カットわかめ、しょうが	煮干だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ブルーベリージャムパン		
12 金	御飯、中華スープ(ニラ王)、まぐろの揚げ煮、春雨サラダ、ミニトマト	572.6(466.4) 23.5(19.2) 13.6(12.3) 1.9(1.5)	米、○小麦粉、○黒砂糖、油、砂糖、はるさめ、片栗粉、油、砂糖、ごま油	○牛乳、○牛乳、まぐろ、○豆乳、卵	ミニトマト、もやし、きゅうり、みかん缶、にんじん、にら、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しうが、(王)ピーマン	中華スープ、しょうゆ、酢、みりん、酒、食塩、こしょう	牛乳100、せんべい	牛乳130、蒸しパン・黒糖(干しうどろ)		
16 火	卵・ジャムサンド、コーンスープ(たまねぎ)、ナゲット、ミニトマト	576.4(491.0) 21.2(18.4) 16.9(16.7) 1.9(1.5)	食パン、○米、○三温糖、マヨネーズ	○牛乳、牛乳、卵、鶏もも肉、○きな粉、バター、○牛乳	たまねぎ、クリームコーン缶、きゅうり、コーン缶、いちごジャム	コンソメ、食塩	牛乳100、ビスク	牛乳130、きな粉おはぎ		
17 水	御飯、みそ汁(ごぼう・がぶ)、厚揚げのそぼろ煮、ほうれん草とえのき茸のお浸し	507.2(460.1) 21.3(18.8) 11.7(12.1) 2.9(2.3)	米、○生中華めん、砂糖、油、片栗粉	生揚げ、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○焼き豚、○牛乳	ほうれんそう、かぶ、えのきのさば、たまねぎ、ごぼう、○こまつな、ねぎ、干しうでたけ、ねぎ	○中華スープ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○しょゆ、酒	牛乳100、ウエハース	おやつ・コーンラーメン		
18 木	御飯、たまごスープ(キャベツ)、鶏肉のマーマレード焼き、スイートポテトサラダ	599.2(518.3) 21.8(19.2) 18.9(17.5) 1.9(1.5)	米、さつまいも、○小麦粉、○砂糖、○油、マヨネーズ、○砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、○おから、ハム、○卵、○無塩バター、○牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、さやえんどう、干しうでたけ、マーマレード	しょうゆ、酒、コンソメ、食塩	牛乳100、ボーロ	牛乳130、ドーナツ・おから		
19 金	御飯、みそ汁(なす・玉ねぎ)、かじきの煮つけ、白和え(ほうれん草)	534.9(440.0) 25.3(20.4) 17.8(16.2) 3.0(2.2)	米、○食パン、ごま、砂糖、三温糖	○牛乳、○牛乳、かじき、木綿豆腐、ちわわ、○とろけるチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、○ペーパン、油揚げ	ほうれんそう、なす、にんじん、たまねぎ、しうが、(王)チーズ	かつお・昆布だし汁、○チヤップ、しらす、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、簡単ピザ		
22 月	さつま芋御飯、豆腐みそ汁(なめこ)、レバーの胡麻ソースからめ、キャベツとじやこの酢あえ	595.3(482.2) 23.7(19.3) 16.0(13.9) 2.9(2.2)	米、○フランスマッシュ、さつまいも、片栗粉、ごま、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚レバー、木綿豆腐、○卵、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	キャベツ、なめこ、にんじん、糸みづば、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、酢、酒、しょうゆ、ウスターソース、食塩	牛乳100、ビスク	牛乳130、フレンチトースト(フランスマッシュ)		
24 水	御飯、みそ汁(わかめ・あげ)、豆腐じやが、切り干し大根とひじきのサラダ	616.2(536.3) 21.8(19.3) 20.2(18.0) 2.4(2.1)	米、じやがいも、○マカラニ・スペグティー、マヨネーズ、三温糖、○オリーブ油	○牛乳、施き豆腐、豚肉(肩ロース)、○ソナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ペーパン、○牛乳	わかめ(生)、たまねぎ、ごぼう、にんじん、コーン缶、(王)グリーンピース(冷凍)、切干しひじき、(王)マッシュルーム缶、ひじき、○焼きのり、ねぎ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、○酒、○食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、おやつ・ツナスパゲティー		
25 木	御飯、野菜スープ(キャベツ)、人参・きゅうり	615.7(529.9) 22.4(19.6) 20.3(18.5) 2.1(1.5)	米、じやがいも、○小麦粉、○さつまいも、フレンチドレッシング(分離型)、パン粉、○砂糖、油	○牛乳、豚ひき肉、卵、卵、○無塩バター、○牛乳	たまねぎ、チゲンザイ、きゅうり、キャベツ、オリんご、コーン缶、にんじん	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ	牛乳100、ボーロ	牛乳130、蒸しケーキ・秋		
26 金	御飯、豆腐みそ汁(じめじ)、えひひと野菜のかき揚げ、きゅうりの昆布あえ	591.9(479.9) 21.0(17.4) 18.8(15.9) 2.5(2.8)	米、○小麦粉、○ながいも、小麦粉、油、○油	○牛乳、○牛乳、木綿豆腐、えび(むき身)、○カッテージチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、卵、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、しめじ、ねぎ、ビーマン、にんじん、塩こんぶ、○ひじき、カットわかめ、○あおのり	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、○ウスターソース、○みりん、○しょうゆ、食塩	牛乳100、せんべい	牛乳130、お焼き・ひじき		
29 月	三色どんぶり、麩のすまし汁(みつば)、かぼちゃのごまマヨネーズ	546.4(448.1) 21.5(17.8) 15.4(13.5) 2.2(2.7)	米、○食パン、砂糖、○マヨネーズ、マヨネーズ、焼ぶ、ごま	○牛乳、○牛乳、卵、鶏ひき肉、○しらす干し、でんぶ	かぼちゃ、ほうれんそう、○ブルーン(乾)、ブロッコリー、にんじん、みづば、えのきのさば、えのきのさば、(王)えのきのさば	かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳100、ビスク	牛乳130、じやこトースト(ねぎ)、種無しブルーン		
30 火	運動会応援チキンバーガー、コーンスープ(わかめ)、フライドポテト、ミニトマト	597.2(621.3) 24.2(20.8) 17.7(17.3) 3.2(2.4)	じやがいも、コッペパン、○米、油、マヨネーズ、○砂糖、ごま	○牛乳、鶏もも肉、○米みそ(淡色辛みそ)、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、ミニトマト、コーン缶、にんじん、にんにく、しょうが、カットわかめ	酒、しょうゆ、○みりん、ケチャップ、食塩、コンソメ、カレー粉、こしょう	牛乳100、ウエハース	牛乳130、みそ焼きおにぎり		

ご飯の時は、麦ご飯になっています。

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があります。



献 立 表

2014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 (%)未満満足	材 料 名				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 水	御飯、みそ汁(じやが芋・背葉)、 メルルーザの香り揚げ、キャベツ の胡麻ねーず和え	532.0(48.9) 22.4(18.9) 14.9(13.1) 3.3(2.5)	○ゆでうどん、米、じやが いも、小麦粉、マヨネー ズ、油、ごま	○牛乳、○牛乳、メル ルーザ、米みそ(淡色辛 みそ)、ちくわ、○油揚げ、 卵、○かまぼこ	キャベツ、ほれんそう、だ いこん、ねぎ、カットわ かめ、あおのり	かつお・昆布だし汁、か つお・昆布だし汁、○しら ゆ、しょうゆ、酒、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、うどん (おやつ)		
02 木	御飯、みそ汁(里芋・大根)、肉 豆腐、ほれん草ヒツナの節あ え	569.5(484.3) 22.6(19.5) 16.3(15.3) 2.1(1.6)	七分つき米、○小麦粉、さ といも、○黒砂糖、砂糖、 ごま油	○牛乳、焼き豆腐、豚肉 (肩ロース)、○卵、米みそ (淡色辛みそ)、ツナ水煮 缶、油揚げ、○牛乳	ほれんそう、たまねぎ、だ いこん、ねぎ、にんじん、 えのきだけ	かつお・昆布だし汁、しょ ゆ、酢、みりん	牛乳100、ボ ロ	牛乳130、黒糖 蒸レモン		
03 金	御飯、みそ汁(キャベツ・わか め)、さばのおろしりんごかけ、か ぼちゃの甘煮	588.8(476.3) 21.0(17.4) 15.2(13.4) 1.5(1.2)	七分つき米、○小麦粉、 油、片栗粉、砂糖	○牛乳、○牛乳、さば、米 みそ(甘みそ)、油揚げ	かぼちゃ、キャベツ、りん ご、たまねぎ、グリーンピ ース、カットわかめ、しゅうが	煮干だし汁、しゅうゆ、酢、 酒	牛乳100、せん べい	牛乳130、肉宝 ん		
06 月	キッズビンゴ、コーンスープ (わかめ)、粉ふき芋	581.3(472.5) 21.2(17.5) 18.0(15.3) 1.8(1.4)	米、じやがいも、○ロール パン、○油、ごま、砂糖、 ごま油	○牛乳、○牛乳、豚ひき 肉、鶏ひき肉、うずら卵水 煮缶	たまねぎ、もしや、ほれ んそう、コーン缶、にんじ ん、ミニトマト、ねぎ、カット わかめ、ペセリ、しゅうが、 にんにく	しゅうゆ、コーンソ、酒、食 塩	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、揚げ ぱん		
07 火	パン・食パン・野菜スープ(キャ ベツ)、鶏のから揚げ・ごま風 味、マカロニサラダ	589.8(477.8) 23.2(18.9) 22.3(18.3) 2.9(2.2)	食パン、○米、マヨネー ズ、マヨニ、油、片栗 粉、ごま、小麦粉、○砂 糖、○ごま	○牛乳、○牛乳、鶏もも 肉、ベーコン、○米みそ (淡色辛みそ)、卵	キャベツ、にんじん、たま ねぎ、きゅうり、コーン(冷 凍)、しゅうが	しゅうゆ、○みりん、コーン ソ、食塩、酒	牛乳100、せん べい	牛乳130、みそ 焼きおにぎり		
08 水	御飯、みそ汁(もやし)、さわらの 信田煮、ミニトマトのごまあえ	590.9(480.6) 21.9(18.7) 26.3(22.2) 2.4(1.8)	七分つき米、○砂糖、ご ま、片栗粉、○小麦粉、砂 糖	○牛乳、さわら、○クリー ムチーズ、○生クリーム、 米みそ(淡色辛みそ)、○ 卵、油揚げ、○牛乳	ミニトマト、はくさい、もや し、にんじん、カットわか め、○レモン果汁	かつお・昆布だし汁、かつ おだし汁、みりん、しゅ ゆ、食塩	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、チー スクベーキ	お誕生日会	
09 木	御飯、中華スープ(野菜)、マー ボー豆腐、きゅうりの華風サラダ	639.2(468.1) 21.9(19.0) 16.0(15.1) 2.9(2.8)	七分つき米、○コーンフ レーク、砂糖、片栗粉、ご ま油、ごま	○牛乳、木綿豆腐、豚ひ き肉、ハム、米みそ(淡色 辛みそ)、○牛乳	もしや、だいこん、きゅう り、ねぎ、にんじん、たけ のこ、しらたき、コーン缶、 カットわかめ、しゅうが	中華スープ、しゅうゆ、酢、 酒、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、コー ンフレーク		
10 金	御飯、みそ汁(なめこ・白菜)、し しゃもの天ぷら、かぼちゃのそぼ ろ煮、ゆで野菜(ブロッコリー)	587.2(476.6) 22.4(18.4) 17.5(14.9) 2.1(1.6)	七分つき米、○ロールバ ン、小麦粉、油、砂糖、片 栗粉	○牛乳、○牛乳、ししゃ も、豚ひき肉、米みそ(淡 色辛みそ)、卵	かぼちゃ、はくさい、ブロ ッコリー、○ブルーベリー <sup>ジャム</sup> 、ねぎ、にんじん、 なめこ、しゅうが	煮干だし汁、しゅうゆ、食 塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、ブ ルーベリージャ ムサンド		
14 火	パン・ロールパン・コーンスープ (たまねぎ)、松風焼き・鶏ひき 肉、キャベツとわかめのごま酢和 え	600.0(505.6) 26.1(22.0) 18.1(16.5) 2.2(1.7)	○米、ロールパン、パン 粉、砂糖、ごま、油	○牛乳、牛乳、鶏ひき肉、 卵、米みそ(淡色辛み そ)、○牛乳	たまねぎ、キャベツ、クリー ムコーン缶、みかん缶、ね ぎ、コーン缶、にんじん、 カットわかめ、○焼きのり	酢、コーンソ、○食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、おに ぎり(赤米)		
15 水	葉つき葉巻、みそ汁(かぶ・わか め)、雄の西京焼、じやが芋と 鶏肉の煮物	535.9(440.7) 24.6(19.9) 12.0(11.1) 2.4(1.8)	米、じやがいも、○ホット ケーキ粉、砂糖、油、ごま	○牛乳、○牛乳、さけ、鶏 もも肉、米みそ(淡色辛み そ)、○卵、油揚げ	かぶ、にんじん、だいこん (葉)、ねぎ、さやえんどう う、こんぶ(だし用)、カット わかめ	かつお・昆布だし汁、酒、 しゅうゆ、みりん、食塩	牛乳100、ウエ ハース	牛乳130、ホット ケーキ		
16 木	時雨おにぎり、肉団子の甘酢あ ん、筑前煮、豚巻き、ボイルブ ロッコリー、ミニトマト	571.4(485.6) 26.9(22.5) 26.0(22.0) 2.1(1.7)	米、○小麦粉、片栗粉、 砂糖、油、マヨネーズ	○牛乳、豚ひき肉、卵、○ 卵、○生クリーム、鶏もも 肉、ありのり煮、○牛乳	ミニトマト、れんこん、ブ ロッコリー、にんじん、板こ にんにく、たけのこ(ゆで て)、ごぼう、レンゲん、焼 きのり	かつお・昆布だし汁、しゅ ゆ、酢、酒、みりん	牛乳100、せん べい	牛乳130、ツッパ ル	秋の遠足	
17 金	カレーライス、春雨サラダ、たま ごスープ(キャベツ)	572.4(466.0) 19.9(16.6) 16.9(14.5) 1.9(1.5)	米、じやがいも、○小麦 粉、小麦粉、はるさめ、砂 糖、○砂糖、ごま油、ご ま油	○牛乳、○牛乳、豚肉(化 も)、卵、○豚の巻き肉、バ ター、○しらす干し	たまねぎ、キャベツ、にん じん、○なら、もしや、きゅ うり、みかん缶、さやえん どう、○コーン缶、にんじ ん、ショウガ	酢、しゅうゆ、○しらゆ、コ ーンソ、食塩、カレーパ ン、○食塩	牛乳100、ボ ロ	牛乳130、チー ズ	予備日	
20 月	中華風おこわ、みそ汁(じやがい も・玉ねぎ)、白あん(柿)	541.3(444.6) 18.7(15.8) 12.3(11.3) 2.6(2.0)	米、もち米、じやがいも、 ○小麦粉、ごま、砂糖、ご ま油	○牛乳、○牛乳、木綿豆 腐、鶏もも肉、米みそ(淡 色辛みそ)、油揚げ	○パプリカ、ほれんそう、 にんじん、たまねぎ、か き、板こんにゃく、○干し ぶどう、グリーンピース(水煮 在庫)、エリハチキモ	煮干だし汁、しゅうゆ、食 塩、酒、○食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、バナ ナブレッド		
21 火	パン・クロワッサン・野菜スープ (ほりん草)、鶏かつ、せん野 菜(キャベツ)、ミニトマト	551.5(453.1) 19.7(17.1) 23.9(20.8) 2.1(1.6)	クロワッサン、じやがいも、 ○米、○もち米、パン粉、 ○ピーナッツバー、油、 小麦粉、○三温糖、○け のうの室、油	○牛乳、鶏もも肉、卵、○ 牛乳	キャベツ、ミニトマト、ほ れんそう、たまねぎ、コ ーン缶、にんじん	○しらゆ、食塩、コーンソ	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、五平 餅(落花生)		
22 水	御飯、みそ汁(生揚げ・大根)、 さんまのごま揚げ、小松菜ともや しの和え物	588.6(477.6) 21.6(17.8) 21.7(17.6) 2.3(1.8)	米、○小麦粉、油、小麦 粉、三温糖、砂糖、ごま	○牛乳、○牛乳、さんま、 生揚げ、米みそ(淡色辛 みそ)、○卵	だいこん、ごまつな、もや し、ねぎ、にんじん、コーン 缶、○干しはどう、カットわ かめ	かつお・昆布だし汁、しゅ ゆ、酒、みりん	牛乳100、せん べい	牛乳130、レーヌ ズ蒸レモン		
23 木	ゆかり御飯、みそ汁(鶏干・かぼ ちゃん)、凍り豆腐のさばみ煮、 きゅうりとチーズの酢の物、牛乳 130	500.6(456.1) 20.3(17.9) 12.3(12.4) 3.1(2.4)	米、○さつまいも、押麦、 砂糖、片栗粉、ごま	牛乳、鶏ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、凍り豆腐、 チーズ、しらす干し、油揚 げ、○牛乳	きゅうり、かぼちゃん、いんげ ん、みかん缶、たまねぎ、 ねぎ、カットわかめ、干ししい たけ	煮干だし汁、かつお・昆布 だし汁、しゅうゆ、酢、みり ん、食塩	牛乳100、ウエ ハース	パンチ麦茶、燒 き芋バー	芋バー	
24 金	御飯、豚汁(里芋)、さわらと人 参の煮物、さつま芋のかき揚げ	567.7(452.9) 23.5(19.1) 19.4(16.8) 2.1(1.6)	七分つき米、さといも、さ つまいも、○砂糖、○ご ま、○小麦粉、ごま油	○牛乳、○牛乳、さわら、 豚肉(肩ロース)、米みそ (淡色辛みそ)、油揚げ	にんじん、だいこん、板こ にんにく、ねぎ、ごぼう、 しゅうが	かつおだし汁、しゅうゆ、 みりん、酒、○食塩	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、ブ リ・ごませんべ い	予備日	
27 月	チキンピラフ、豆腐すまし汁(ね から)、ボテサラダ(ヘム)、ミニ トマト	569.5(454.2) 20.2(16.9) 19.7(16.5) 2.5(1.9)	米、じやがいも、○フラン パン、マヨネーズ、○砂 糖、油	○牛乳、○牛乳、木綿豆 腐、○卵、鶏もも肉、ハ ム、パター	きゅうり、たまねぎ、にんじ ん、ねぎ、コーン缶、バセ リ、カットわかめ	かつおだし汁、食塩、しょ うゆ、コーンソ	牛乳100、ボ ロ	牛乳130、フレ ンチトースト(フ ランズパン)		
28 火	パン・ロールパン、中華スープ (サイタケ)、宝ぐらカツ、せん野 菜(キャベツ)、ミニトマト	571.9(486.0) 24.9(21.2) 17.5(18.1) 2.0(1.6)	○米、ロールパン、パン 粉、油、小麦粉、フレンチ トマトソース、ごま	○牛乳、まぐろ、卵、パ ター、○牛乳	キャベツ、えのきだけ、に んじん、しけだけ	中華スープ、みりん、しょ うゆ、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、ふり かけおにぎり		
29 水	御飯、みそ汁(かぼちゃん・ねぎ)、 凍り豆腐入り五目煮、ささみと青 菜の酢和え	537.6(441.9) 19.7(16.5) 9.8(9.6) 2.0(1.6)	○さつまいも、米、じやが いも、三温糖、砂糖	○牛乳、○牛乳、鶏ささ 身、うずら卵水煮缶、米み そ(淡色辛みそ)、凍り豆 腐	ほれんそう、かぼちゃん、 板こんにゃく、にんじん、 たまねぎ、ごぼう、さやえ んどう	かつおだし汁、しゅうゆ、 みりん、酢、○食塩	牛乳100、ビス ケット	牛乳130、蒸し芋		
30 木	御飯、みそ汁(なめこ・小松葉)、 揚げ豆腐の和風あんかけ、さつ ま芋の甘煮	574.0(487.7) 18.3(16.5) 14.1(13.7) 2.7(2.1)	七分つき米、さつまいも、 ○食パン、片栗粉、砂糖、 ○グラニュー糖、油、○ マーガリン、ごま	○牛乳、木綿豆腐、米み そ(淡色辛みそ)、○牛乳	たまねぎ、にんじん、だい こん、ごまつな、えのきだ け、ねぎ、なめこ、さやえ んどう、黒きしらげ、しゅうが	煮干だし汁、かつお・昆布 だし汁、しゅうゆ、酒、食塩	牛乳100、せん べい	牛乳130、ごま トースト		
31 金	御飯、豆乳スープ、たちのボイル 焼き、きんぴらごぼう(豚ひき 肉)、牛乳130、ミニトマト	546.0(447.7) 22.7(18.6) 12.7(11.6) 2.5(1.9)	七分つき米、○小麦粉、 ○砂糖、砂糖、ごま油	牛乳、○牛乳、豆乳、た たら、豚ひき肉、ベーコン、 パター、○チーズ	お野菜シュー、たまね ぎ、かぼちゃん、ミニトマ ト、にんじん、ごぼう、しい たけ、マッシュルーム、ビ ー	しゅうゆ、食塩、コーンソ	牛乳100、ウエ ハース	野菜シュー、お菓子	ハロウイン	

献立は、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があります。

