



# 献立予定表



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		注目してほしい 食品・食材
					黄 主にエネルギーになる	赤 主に体の組織をつくる	緑 主に体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
1	水	麦ごはん		鶏肉とさつまいもの中華煮 卵スープ 一食いりこ	米 どんぶん 薄力粉 麦 油 じゃがいも さつま芋	牛乳 鶏肉 卵 いりこ	にんにくしょうがピーマン 人参 玉ねぎ チンゲン菜 コーン しいたけ	816.0	32.7	さつまいも
2	木	三色丼		みそ汁 もやしのナムル	米 油 砂糖 じゃがいも すりごま ごま油	豚肉 牛肉 卵 しらす 牛乳 油揚げ いわし	枝豆 なす しょうが 人参 ねぎ えのき もやし きゅうり	983.0	41.8	手洗い
3	金	シュガートースト		ポトフ パインサラダ	パン マーガリン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 鶏肉	人参 白菜 玉ねぎ キャベツ パイン	658.0	24.1	パイン
6	月	麦ごはん		かぼちゃの甘煮 キャベツのひじき和え 手作りふりかけ お月見団子	米 しらたき 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま 大福	牛乳 さつま揚げ 豚肉 しらす ひじき 油揚げ かつお節 青のり	かぼちゃ 玉ねぎ キャベツ 人参 しいたけ もやし	740.0	27.4	お月見
7	火	ナン		カレースープ 水菜のサラダ ヨーグルト	ナン じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 しらす チーズ ヨーグルト	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 いんげん にんにく 水菜(京菜) 大根	639.0	25.2	ナン
8	水	麦ごはん		さつま汁 ピリ辛チキンバー つぶつぶ白和え	米 油 砂糖 麦 どんぶん さつまいも 薄力粉 こんにゃく ごま	牛乳 焼き豆腐 木綿豆腐 鶏むね肉 鶏手羽肉 いわし	人参 ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草 しょうが にんにく	799.0	31.5	ピリ辛 チキンバー
9	木	麦ごはん		肉じゃが(ピリ辛みそ味) 白菜の甘酢和え	米 油 砂糖 麦 ごま じゃがいも こんにゃく	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 枝豆 もやし	783.0	30.8	白菜
10	金	食パン		ジャーマンポテト 肉団子スープ ブルーベリージャム	食パン じゃがいも 春雨 バター	牛乳 ベーコン ミートボール	玉ねぎ パセリ 人参 白菜 青ねぎ しょうが しいたけ ブルーベリー	581.0	18.2	目の 愛護デー
14	火	かぼちゃパン		マカロニシチュー 大豆のファミリーサラダ ミックスフルーツ	パン 砂糖 油 マカロニ じゃがいも	牛乳 鶏肉 大豆 油揚げ チーズ きな粉	かぼちゃ 玉ねぎ しめじ 人参 枝豆 もも コーン キャベツ きゅうり パイン みかん	873.0	32.9	大豆
15	水	お茶漬け		きな粉団子 かりばりサラダ	米 ごま 麦 白玉団子 砂糖	鮭フレーク かつお節 牛乳 昆布 きな粉 のり	ねぎ きゅうり 人参 大根	736.0	34.0	きな粉
16	木	麦ごはん		厚揚げのそぼろ煮 春雨の酢の物 ふりかけ	米 砂糖 麦 こんにゃく 春雨 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 大豆 厚揚げ のり かつお	玉ねぎ 人参 いんげん きゅうり キャベツ きくらげ コーン ふりかけ	758.0	29.3	たまねぎ
17	金	コッペパン		チリコンカン 山 冬瓜スープ 柿	パン 砂糖 油 じゃがいも	牛乳 豚肉 大豆 ベーコン	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 柿 トマト 冬瓜	741.0	32.2	かき
20	月	古代米ごはん		お姫さん団子汁 菜果なます いわしの梅煮	米 白玉粉 古代米 砂糖 さつま芋 薄力粉 ごま	牛乳 いわし梅煮 鶏肉 いわし	人参 白菜 ごぼう 大根 ねぎ リンゴ しいたけ きゅうり みかん	773.0	31.1	ふるさと くまさんデー
21	火	コッペパン		クリームシチュー かぼちゃコロッケ 添え野菜	パン じゃがいも 油	牛乳 鶏肉 チーズ クリーム	玉ねぎ 人参 しめじ 枝豆 きゅうり かぼちゃ キャベツ	765.0	26.3	シチュー
22	水	わかめごはん		すまし汁 太刀魚のからあげ 玉ねぎのおかかあえ	米 油 砂糖 麦 すりごま	牛乳 豆腐 かまぼこ かつお節 しらす わかめ 太刀魚 昆布	えのきたけ 人参 ねぎ 玉ねぎ きゅうり	743.0	28.5	太刀魚
23	木	にんじゃごはん		魚のみぞれ和え みそ汁	精白米 麦 砂糖 ごま 油	ちりめん 牛乳 豆腐 ホキ 油揚げ いわし わかめ	人参 玉ねぎ 大根 ねぎ えのき	711.0	32.8	魚の みぞれ和え
24	金	きなこトースト		abcスープ フレンチサラダ	パン バター マーガリン 砂糖 じゃがいも 黒砂糖 マカロニ	きな粉 ベーコン 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり	734.0	25.8	abcマカロニ
27	月	みのりごはん		つみれ汁 豚肉のみそ炒め	米 麦 油 さつま芋 ごま 砂糖 こんにゃく どんぶん	大豆 しらす 牛乳 魚のすり身 昆布 かつお節 豚肉	人参 白菜 えのきたけ ゆず 玉ねぎ もやし キャベツ ピーマン にんにく	742.0	33.1	みのりごはん
28	火	ミルクパン		きつねうどん 大豆サラダ	パン 砂糖 油 うどん	牛乳 かまぼこ 油揚げ 昆布 かつお節 鶏肉 ロースハム 大豆	人参 玉ねぎ ごぼう ねぎ きゅうり しいたけ キャベツ コーン	884.0	35.8	うどん
29	水	秋味カレー		コスモスサラダ ラ・フランスゼリー	米 麦 砂糖 さつま芋 油	豚肉 チーズ 牛乳	しめじ なす 玉ねぎ 枝豆 人参 しょうが ラ・フランス にんにく キャベツ きゅうり コーン	798.0	22.5	コスモス サラダ
30	木	麦ごはん		けんちん汁 人参しりしり いかねぎ焼き	米 油 麦 こんにゃく	牛乳 豆腐 昆布 かつお節 ツナ いか	しょうが 人参 大根 ねぎ	721.0	34.6	いか ねぎやき
31	金	火の国パン		ハンバーグ ブロッコリーサラダ かぼちゃクリームスープ	パン 砂糖 油 ピーナツ じゃがいも	牛乳 ハンバーグ	ブロッコリー コーン 人参 キャベツ かぼちゃ 玉ねぎ パセリ しめじ エリンギ	666.0	28.5	ハロウィン