



10月献立表



日	曜	昼食	おやつ	3色食品群			アレルギー	100kcal 未満	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g
				熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子や 気持ちの							
1	土	焼きうどん さつま芋のツナサラダ スープ ヨーグルト	牛乳 ケチャップおにぎり	うどん さつま芋・油・砂糖	豚肉・花かつお ツナ缶 ヨーグルト	きゃべつ・小松菜・人参 もやし・万能葱	乳・小麦	503 kcal 22.9 g 18.4 g					504 kcal 24.7 g 18.4 g 64.7 g 1.9 g
3	月	ごはん 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 お味噌汁 みかん缶	牛乳 小松菜おやき	ごはん 油 砂糖	豚肉 油揚げ	ほうれん草・長葱 みかん缶	小麦	515 kcal 25.0 g 16.6 g 69.8 g 1.6 g					494 kcal 20.6 g 10.1 g 80.1 g 3.3 g
4	火	ごはん さけの照り焼き 里芋のツナ煮 お味噌汁 白桃缶	牛乳 豆乳葛餅	ごはん 白ごま・砂糖 里芋 片栗粉・砂糖	さけ ツナ缶 きな粉・豆乳 牛乳	小松菜・玉葱 いんげん・人参 かぼちゃ・しめじ 白桃缶	小麦 乳	509 kcal 24.9 g 13.8 g 72.6 g 1.7 g					470 kcal 16.5 g 16.3 g 67.7 g 1.4 g
5	水	ごはん 回鍋肉 マカロニサラダ お吸物 オレンジ	牛乳 お昼ラスク	ごはん 油・ごま油 マカロニ・砂糖 車軸・砂糖・バター	豚肉 わかめ	きゃべつ・ピーマン 人参・きゅうり・コーン 玉葱 オレンジ	小麦 乳・小麦	498 kcal 20.7 g 17.1 g 66.9 g 1.3 g					510 kcal 21.4 g 15.2 g 77.9 g 2.0 g
6	木	炊き込みご飯 納豆かめ じゃがいもの海苔酢和え お味噌汁 柿	牛乳 ひじきトースト	ごはん 油・砂糖 じゃが芋 食パン・白ごま 砂糖・バター	納豆・鶏肉 刻みのり ひじき・チーズ 牛乳	人参・しめじ 小松菜・玉葱・えのき 大根・絹さや 柿	小麦 乳・小麦	511 kcal 24.1 g 16.5 g 72.0 g 1.6 g					505 kcal 21.2 g 18.2 g 68.1 g 1.1 g
7	金	ごはん たらのジンジャーソース さつま芋のいとこ煮 スープ ヨーグルト	牛乳 ピラフ風おにぎり	ごはん・小麦粉 さつま芋・片栗粉 砂糖・ごま油・油 ごはん・バター	たら しめじ ヨーグルト	生姜・きゃべつ・人参 お豆腐 もやし・いんげん 玉葱・グリーンピース	乳・小麦 乳	500 kcal 19.2 g 11.2 g 81.9 g 1.2 g					490 kcal 19.1 g 13.4 g 76.6 g 0.9 g
8	土	和風バター醤油スバゲティ チキンサラダ スープ 白桃缶	牛乳 ツナひじきおにぎり	スバゲティ・バター 油・ごま油・砂糖	鶏肉 鶏肉	しめじ・えのき・玉葱・ほうれん草・生姜 きゃべつ・きゅうり・コーン 枝豆・かぼちゃ 人参	乳・小麦 乳・小麦	470 kcal 19.5 g 14.9 g 66.7 g 0.8 g					499 kcal 21.9 g 13.3 g 75.5 g 1.6 g
11	火	カレーライス 花野菜のおかか和え お味噌汁 みかん缶	牛乳 さつま芋のかりんとう	ごはん・じゃが芋 油・砂糖 里芋 さつま芋 油・砂糖	豚肉 花かつお	人参・玉葱・コーン ブロッコリー・カリフラワー オクラ みかん缶	小麦 乳	514 kcal 15.9 g 13.9 g 84.8 g 1.7 g					516 kcal 19.5 g 16.2 g 75.9 g 1.4 g
12	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き かぼちゃと昆布の煮物 お吸物 りんご	牛乳 オレンジトースト	ごはん 白ごま 砂糖 食パン バター・砂糖	鶏肉 刻み昆布	いんげん・トマト かぼちゃ	小麦 乳・小麦	512 kcal 18.6 g 15.2 g 78.6 g 1.6 g					489 kcal 19.9 g 17.1 g 66.6 g 1.8 g
13	木	かれのいのかば焼き丼 さつま芋サラダ お味噌汁 オレンジ	牛乳 豆乳きなご寒天	ごはん・片栗粉・油 さつま芋・砂糖 砂糖	かれのい・青のり	きゃべつ・人参 きゅうり・玉葱 もやし・いんげん 寒天	小麦 乳	504 kcal 20.3 g 14.2 g 75.4 g 1.5 g					533 kcal 21.6 g 15.9 g 78.5 g 3.0 g
14	金	ごはん 厚揚げの家常豆腐 青菜のごまよこし お味噌汁 黄桃缶	牛乳 りんご蒸しパン	ごはん 片栗粉・ごま油・砂糖 黒ごま ホットケーキミックス	厚揚げ・豚肉	えのき・大根 黄桃缶 玉葱・ピーマン・グリーンピース ほうれん草・人参 りんご	小麦 乳・小麦	511 kcal 20.8 g 18.8 g 68.4 g 1.4 g					510 kcal 16.8 g 16.0 g 76.2 g 1.7 g
15	土	ほうとう風うどん 野菜サラダ ヨーグルト	牛乳 わかめおにぎり	うどん 砂糖・油 ごはん	豚肉 ヨーグルト	かぼちゃ・長葱・しめじ・青梗菜 カリフラワー・いんげん・トマト	乳・小麦 乳	489 kcal 20.6 g 12.7 g 74.6 g 3.6 g					526 kcal 24.7 g 18.1 g 70.3 g 1.8 g
17	月	ごはん さわらのおろしソース グリーンサラダ お味噌汁 白桃缶	牛乳 ケチャップおにぎり	ごはん 片栗粉・砂糖・油 ごはん・バター	わかめ	大根・小松菜 きゃべつ・ブロッコリー・人参 コーン・グリーンピース・人参	小麦 乳・小麦	484 kcal 19.0 g 14.0 g 70.6 g 1.4 g					526 kcal 24.7 g 18.1 g 70.3 g 1.8 g
18	火	ごはん 豚肉と里芋の味噌炒め 高野豆腐の煮物 お吸物 りんご	牛乳 ツナサンド	ごはん 砂糖 里芋・片栗粉・油 食パン・バター	豚肉 高野豆腐 ツナ缶 牛乳	しめじ・絹さや りんご 玉葱・ピーマン・コーン 人参・いんげん きゅうり	小麦 乳・小麦	526 kcal 24.7 g 18.1 g 70.3 g 1.8 g					510 kcal 16.8 g 16.0 g 76.2 g 1.7 g

日	曜	昼食	おやつ	3色食品群			アレルギー	100kcal 未満	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩 g
				熱や力になるもの	血や肉や骨に なるもの	体の調子や 気持ちの							
19	水	ごはん(納豆) かれのい南蛮焼き ひじきの煮物 お味噌汁 オレンジ	牛乳 じゃが芋スティック	ごはん 黒ごま 砂糖	納豆 かれのい ひじき・油揚げ	生姜・ほうれん草 人参・玉葱・いんげん もやし・長葱 オレンジ	小麦 乳・小麦	504 kcal 24.7 g 18.4 g 64.7 g 1.9 g					494 kcal 20.6 g 10.1 g 80.1 g 3.3 g
20	木	五目うどん かぼちゃの甘露 みかん缶	牛乳 梅おなかおにぎり	うどん・砂糖	豚肉・豆腐	大根・れんこん・人参・小松菜 かぼちゃ・グリーンピース みかん缶	小麦 乳	515 kcal 25.0 g 16.6 g 69.8 g 1.6 g					470 kcal 16.5 g 16.3 g 67.7 g 1.4 g
21	金	チキンカレー 野菜サラダ スープ ヨーグルト	牛乳 ぶどうゼリー	ごはん・じゃが芋・油 ごま油・砂糖	鶏肉 ヨーグルト	玉葱・えのき・しめじ きゃべつ・カリフラワー・トマト オクラ 寒天	乳・小麦 乳	509 kcal 24.9 g 13.8 g 72.6 g 1.7 g					470 kcal 16.5 g 16.3 g 67.7 g 1.4 g
22	土	あんかけ焼きそば チーズパン粉焼き スープ 黄桃缶	牛乳 豆しらすおにぎり	焼きそば・糖・片栗粉 パン粉 ごま油・油 ごはん	豚肉 粉チーズ	きゃべつ・人参・絹さや かぼちゃ・玉葱 青梗菜・コーン グリーンピース	乳・小麦 乳	498 kcal 20.7 g 17.1 g 66.9 g 1.3 g					510 kcal 21.4 g 15.2 g 77.9 g 2.0 g
24	月	ごはん 和風ハンバーグ ブロッコリーのごま酢和え お味噌汁 オレンジ	牛乳 ひじきおやき	ごはん 和風ハンバーグ 砂糖 小麦粉・片栗粉・油 牛乳	豚肉・豆腐 花かつお ひじき 牛乳	玉葱・大根・万能葱 ブロッコリー・人参 コーン・ピーマン かぼちゃ・いんげん オレンジ	小麦 乳・小麦	505 kcal 21.2 g 18.2 g 68.1 g 1.1 g					490 kcal 19.1 g 13.4 g 76.6 g 0.9 g
25	火	ミートソースパグティ ポトキのコンチーネ スープ りんご	牛乳 さけおにぎり	スバゲティ・砂糖 ポトキのコンチーネ ごはん・白ごま	鶏肉・粉チーズ	玉葱・人参・トマト缶・粉パセリ しめじ・えのき・グリーンピース もやし・絹さや	乳 乳	500 kcal 19.2 g 11.2 g 81.9 g 1.2 g					499 kcal 21.9 g 13.3 g 75.5 g 1.6 g
26	水	ごはん さわらのねぎ味噌焼き マカロニサラダ お吸物 柿	牛乳 ジャムサンド	ごはん 砂糖 マカロニ・油 食パン	さわら	長葱・ブロッコリー コーン・グリーンピース・人参・玉葱	小麦 乳・小麦	470 kcal 19.5 g 14.9 g 66.7 g 0.8 g					499 kcal 21.9 g 13.3 g 75.5 g 1.6 g
27	木	ごはん 豚肉と白菜の煮物 マゼンダサラダ お味噌汁 白桃缶	牛乳 チーズ蒸しパン	ごはん 片栗粉・油・砂糖 さつま芋 ホットケーキミックス	豚肉 大豆 チーズ・豆乳 牛乳	大根・万能葱 ハイン缶	小麦 乳・小麦	514 kcal 15.9 g 13.9 g 84.8 g 1.7 g					516 kcal 19.5 g 16.2 g 75.9 g 1.4 g
28	金	ごはん たらの竜田揚げ 三色ナムル お味噌汁 白桃缶	牛乳 胡麻じゃこトースト	ごはん 里芋 片栗粉・油 ごま油 食パン・バター 白ごま	たら	生姜・小松菜・えのき もやし・人参・絹さや	小麦 乳・小麦	512 kcal 18.6 g 15.2 g 78.6 g 1.6 g					489 kcal 19.9 g 17.1 g 66.6 g 1.8 g
29	土	カレーうどん ほうれん草のソーテー ヨーグルト	牛乳 ツナひじきおにぎり	うどん・じゃが芋 油・砂糖 ごはん ごま油・砂糖	豚肉 ヨーグルト	人参・玉葱・しめじ ほうれん草・コーン 人参	乳・小麦 乳・小麦	504 kcal 20.3 g 14.2 g 75.4 g 1.5 g					533 kcal 21.6 g 15.9 g 78.5 g 3.0 g
31	月	バターコーンライス かぼちゃのシチュー グリーンサラダ 柿	牛乳 わかめおにぎり	ごはん・バター 油 砂糖 ごはん	鶏肉 わかめ	コーン・レーズン 柿 かぼちゃ・玉葱・ブロッコリー・人参 きゃべつ・きゅうり・枝豆	小麦 乳 乳	511 kcal 20.8 g 18.8 g 68.4 g 1.4 g					510 kcal 16.8 g 16.0 g 76.2 g 1.7 g

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目でわかりやすくする為の目安です
※香辛料や醤油、味噌などの調味料は3色食品群に分類されなため、記載しておりません
※都合により献立を変更する場合があります



《平均栄養価》

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩
503 kcal	20.8 kcal	15.4 kcal	73.0 kcal	1.7 g