



| | 1日(月) | 2日(火) | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) | 9日(火) |
|----|---|---|--|--|--|--|
| | 19日(金) | 18日(木) | 22日(月) | 23日(火) | 15日(月) | 24日(水) |
| 献立 | 御飯 麻婆豆腐 小松菜とツナのポン酢和え さつまいもとわかめのみそ汁 果物(りんご) | 御飯 さばのカレームニエル 大根の煮浸し たまねぎとわかめの中華スープ 果物(バナナ) | パン(イエローロール) 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め ほうれん草とえのきのごま和え なすのポターージュ 果物(柿) | 御飯 かれいの煮付け きゅうりとわかめの酢の物 じゃがいもと油揚げのみそ汁 普・粗・押;ミルクスティック ペ・管;ゼリー飲料(ぶどう) | 北海道ミルクパン サーモンフライ(卵、小麦不使用) ほうれん草と人参の和風サラダ かぼちゃのポターージュ ぶどうゼリー | 御飯 牛肉と大根の煮物 はくさいとツナのサラダ(マヨドレ) きゃべつと卵の中華スープ 果物(柿) |
| | 材料 | 材料 | 材料 | 材料 | 材料 | 材料 |
| | <p>精白米</p> <p>ごま油 にんにく しょうが にんじん 豚ももミンチ 白ねぎ 三温糖 こいくちしょうゆ すりみそ 豆腐(絹ごし) にら 片栗粉 中華味</p> <p>こまつな えのきたけ ツナ缶 味ぼん</p> <p>すりみそ かつお・昆布だし さつまいも カットわかめ</p> <p>りんご</p> | <p>精白米</p> <p>さば 食塩 こしょう 薄力粉 カレー粉 有塩バター ブロッコリー</p> <p>だいこん にんじん かつお・昆布だし 上白糖 こいくちしょうゆ</p> <p>たまねぎ カットわかめ 豆腐(絹ごし) 中華味 食塩 料理酒 ごま油 水</p> <p>バナナ</p> | <p>NEGイエロー</p> <p>豚もも たまねぎ ピーマン 片栗粉 食塩 こしょう トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ サラダ油</p> <p>ほうれんそう えのきたけ にんじん いりごま うすくちしょうゆ 上白糖</p> <p>なす 水 たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 生クリーム 食塩</p> <p>かき</p> | <p>精白米</p> <p>かれい かつお・昆布だし 本みりん こいくちしょうゆ 料理酒 三温糖 だいこん</p> <p>きゅうり ちりめんじゃこ カットわかめ 穀物酢 上白糖 うすくちしょうゆ</p> <p>すりみそ かつお・昆布だし 油揚げ じゃがいも えのきたけ</p> <p>ミルクスティック ゼリー飲料 ぶどう</p> | <p>北海道ミルク</p> <p>トラウトサーモン 食塩 こしょう 片栗粉 牛乳 コーンフレーク サラダ油 キャベツ</p> <p>ほうれんそう にんじん いりごま 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖</p> <p>かぼちゃ たまねぎ 味の素KKコンソメ 牛乳 食塩 こしょう 有塩バター 水</p> <p>ぶどうジュース 上白糖 イナアガー</p> | <p>精白米</p> <p>牛肉 もも肉 だいこん にんじん 生しいたけ しょうが すりみそ 上白糖 本みりん かつお・昆布だし</p> <p>はくさい ツナ缶 日清 マヨドレ いりごま 糸花鰹 上白糖</p> <p>キャベツ ごま油 中華味 食塩 鶏卵 オイスターソース 水</p> <p>かき</p> |
| | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) | 16日(火) | 17日(水) | |
| | 26日(金) | 31日(水) | 25日(木) | 29日(月) | 30日(火) | |
| 献立 | けんちんうどん かりかりチーズ揚げ 果物(りんご) | レーズンパン すずきのムニエル ポテトサラダ(マヨドレ) はくさいとにんじんのコンソメスープ ヨーグルト | 御飯 豚肉の松風焼き(卵、牛乳、小麦不使用) 春雨とほうれん草の中華和え 豆腐とえのきのみそ汁 果物(バナナ) | 御飯 鶏肉のさっぱり煮 きゃべつとコーンのソテー 卵と里芋のみそ汁 果物(柿) | 御飯 えだまめのかきあげ 小松菜のしらす和え 豆腐とわかめのみそ汁 普・粗・押・カルシウムたまご ポーロ ペ・管;ゼリー飲料(りんご) | |
| | 材料 | 材料 | 材料 | 材料 | 材料 | |
| | <p>干しうどん 鶏肉もも皮なし さといも ごぼう だいこん にんじん 豆腐(絹ごし) かつお・昆布だし 三温糖 食塩 こいくちしょうゆ 本みりん 片栗粉</p> <p>プロセスチーズ ぎょうざの皮(枚) サラダ油</p> <p>りんご</p> | <p>NEGレズンラウンド 40g×1ヶ</p> <p>すずき 食塩 こしょう 薄力粉 有塩バター 冷凍コーン</p> <p>じゃがいも にんじん きゅうり ロースハム 日清 マヨドレ 食塩</p> <p>味の素KKコンソメ 食塩 はくさい にんじん 水 パセリ</p> <p>ソフール</p> | <p>精白米</p> <p>豚ももミンチ たまねぎ 片栗粉 豆腐(絹ごし) 三温糖 すりみそ いりごま にんじん</p> <p>ほうれんそう はるさめ きゅうり ロースハム ごま油 上白糖 こいくちしょうゆ 穀物酢</p> <p>すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) えのきたけ キャベツ</p> <p>バナナ</p> | <p>精白米</p> <p>鶏肉もも皮なし 上白糖 料理酒 穀物酢 こいくちしょうゆ 食塩 しょうが だいこん</p> <p>サラダ油 キャベツ 冷凍コーン 食塩 こいくちしょうゆ</p> <p>すりみそ かつお・昆布だし 鶏卵 さといも みずな</p> <p>かき</p> | <p>精白米</p> <p>えだまめ(さやつき) みつば さつまいも たまねぎ むきえび 薄力粉 片栗粉 料理酒 食塩 水 サラダ油</p> <p>こまつな ちりめんじゃこ こいくちしょうゆ</p> <p>すりみそ かつお・昆布だし 豆腐(絹ごし) カットわかめ えのきたけ</p> <p>カルシウムたまごポーロ ゼリー飲料(りんご)</p> | |

★ お楽しみ給食 ★
「ハロウィン」

★ 地元のおやさい使っています!
(普賢寺ふれあいの駅より納品)
精白米 すりみそ
えだまめ「紫ずきん」

えだまめ「紫ずきん」は、栄養がいっぱい!
成長期の体を作るのに必要な**アミノ酸**がバランスよく含まれており、野菜の中では**タンパク質**が豊富。
あと、成長期に必要な**カルシウム**、**鉄**も多いよ。
ビタミンB1、B2が多く含まれるので、疲れている時や皮膚が荒れている時にオススメ!

*献立、食材は都合により変更になることがあります。

<今月の栄養価(米飯、普通食を全量摂取した場合)>

| | | | | | | | | | | | |
|--------|---------|--------|--------|-------|------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|
| エネルギー | 358Kcal | タンパク質 | 15.5g | 脂質 | 9.6g | カルシウム | 131mg | 鉄 | 2.3mg | ビタミンA | 164 μg |
| ビタミンB1 | 0.24mg | ビタミンB2 | 0.21mg | ビタミンC | 30mg | 食物繊維 | 3.4g | 食塩相当量 | 2.1g | | |