

日付	おひる	おやつ	材料名(おひる・おやつ)				エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 塩分量(g)
			熱や力になる	血や肉になる	体の調子を整える	その他	
1 22 (火)	さつまいもごはん 鶏肉のもみじ焼き 野菜と切り昆布の和え物 みそ汁 バナナ	牛乳 きなこ蒸しパン	精白米・さつまいも・黒ごま 片栗粉・植物油・きび砂糖 薄力粉	牛乳・鶏肉・かつお節 ちりめんじゃこ・豆腐 みそ・きな粉	しょうが・刻み昆布・もやし にんじん・さやいんげん 冷凍コーン・なめこ・ねぎ バナナ	食塩・酒・こしょう・酢 ケチャップ・しょうゆ とんかつソース だし用昆布 だし用煮干し ベーキングパウダー	564
							26.2
							2.0
2 16 (水)	ごはん ぶりの照り焼き 五目きんぴら みそ汁 梨	牛乳 塩焼きそば	精白米・きび砂糖・植物油 糸こんにゃく・ごま油 蒸し中華麺	牛乳・ぶり・みそ・豚肉	れんこん・にんじん・ごぼう さやいんげん・かぼちゃ 玉ねぎ・にら・キャベツ なし	みりん・しょうゆ・食塩 だし用昆布・こしょう だし用煮干し	534
							23.5
							2.3
3 17 (木)	ロールパン 豆乳シチュー 白菜と柿のサラダ 牛乳	お茶 鮭おにぎり	ロールパン・植物油・上新粉 じゃがいも・精白米	牛乳・鶏肉・塩鮭・豆乳	玉ねぎ・にんじん・セロリ 冷凍コーン・パセリ・白菜 柿・きゅうり・こねぎ 刻みのり	食塩・鶏ガラスープ・酢・酒 ベーリーフ	582
							22.3
							2.1
4 18 (金)	ごはん チンジャオロース 中華もやし きのこスープ	牛乳 チーズまんじゅう	精白米・植物油・片栗粉 上白糖・ごま油・薄力粉 ごま・きび砂糖・バター	牛乳・豚肉・鶏肉・豆腐 クリームチーズ	しょうが・たけのこ水煮 ピーマン・もやし・にんじん ねぎ・えのき・しめじ	しょうゆ・酒・だし用昆布 だし用かつお節・食塩 ベーキングパウダー	521
							22.9
							2.0
5 19 (土)	スパゲティミートソース フレンチサラダ スープ	牛乳 せんべい クッキー	スパゲティ・植物油 せんべい・クッキー	牛乳・鶏ひき肉・豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ・にんじん・セロリ 干しいたけ・キャベツ きゅうり・みかん缶・もやし にら	ベーリーフ・ケチャップ 食塩・とんかつソース・酢 みりん・ナツメグ・しょうゆ だし用かつお節・だし用昆布	542
							22.2
							2.1
7 21 (月)	ごはん すき焼き煮 きゅうりの変わり漬け みそ汁	牛乳 カレードッグパン	精白米・植物油・きび砂糖 糸こんにゃく・ドッグパン 薄力粉・麩	牛乳・豚肉・焼き豆腐 みそ・豚ひき肉	にんじん・玉ねぎ・小松菜 ねぎ・きゅうり・大根・にら	しょうゆ・だし用かつお節 だし用昆布・食塩・酢 パプリカ粉・だし用煮干し カレー粉・とんかつソース	533
							23.6
							2.6
8 29 (火)	ぶどうロール 魚ステーキ ブロッコリーサラダ スープ 牛乳	お茶 吹き寄せごはん おにぎり	ぶどうロール・片栗粉 植物油・きび砂糖・精白米 もち米・くり甘露煮	牛乳・めかじぎ・鶏肉	玉ねぎ・キャベツ・きゅうり ブロッコリー・にんじん レタス・しめじ	食塩・こしょう・パプリカ粉 酢・だし用かつお節・酒 だし用昆布・しょうゆ	527
							23.5
							2.4
9 23 (水)	北本トマトカレー ポテトフレンチ 梨	牛乳 パインゼリー クラッカー	精白米・植物油・はちみつ 薄力粉・じゃがいも・バター 上白糖・クラッカー	牛乳・豚ひき肉	トマト・にんにく・しょうが 玉ねぎ・にんじん・セロリ トマト缶・りんご・なし きゅうり・粉寒天・パイン缶	鶏ガラスープ・食塩・酢 ベーリーフ・とんかつソース しょうゆ・ケチャップ カレー粉	602
							18.0
							1.6
10 24 (木)	ごはん 豆腐入りサクサクつくね ごま和え みそ汁 バナナ	牛乳 抹茶もちもちパン (1歳：抹茶蒸しパン)	精白米・糸こんにゃく・ごま 薄力粉・きび砂糖・片栗粉 上白糖・白玉粉・植物油	牛乳・豆腐・鶏ひき肉 みそ・甘納豆	しょうが・れんこん・なす キャベツ・ほうれん草 にんじん・こねぎ・バナナ	酒・食塩・しょうゆ・みりん だし用煮干し・抹茶	529
							19.1
							1.7
11 30 (水)	盛岡じゃじゃ麺 豆もやしとわかめのサラダ スープ りんご	牛乳 みそポテト	干しうどん・植物油・ごま油 きび砂糖・片栗粉・薄力粉 じゃがいも	牛乳・豚ひき肉・みそ	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・たけのこ水煮 干しいたけ・ねぎ・わかめ きゅうり・大豆もやし キャベツ・えのき・りんご チンゲン菜	しょうゆ・酒・だし用昆布 だし用かつお節・食塩・酢	538
							19.9
							2.5
12 26 (土)	ごはん 豚肉のみそ炒め ポテトサラダ スープ	牛乳 プティポワン (さつまいもを使用したパン)	精白米・きび砂糖・植物油 じゃがいも・プティポワン	牛乳・豚肉・みそ	ねぎ・さやいんげん・しめじ きゅうり・にんじん 冷凍コーン・だいこん	酒・しょうゆ・食塩 ノンエッグマヨネーズ だし用昆布・だし用かつお節	530
							22.8
							1.7
15 28 (月)	こぎつねごはん 里芋のおかか和え みそ汁 バナナ	牛乳 米粉のいちごジャム ケーキ	精白米・きび砂糖・麩・米粉 片栗粉・上白糖・植物油	牛乳・鶏ひき肉・油揚げ かつお節・みそ・豆乳	しょうが・にんじん・こねぎ さやえんどう・さといも キャベツ・バナナ いちごジャム	酒・しょうゆ・食塩 ノンエッグマヨネーズ ベーキングパウダー だし用煮干し	586
							19.5
							2.0
25 (金) おにぎりの日	(乳児)わかめごはん みそ汁 塩から揚げ かぼちゃフレンチサラダ プチトマト りんご	牛乳 紅玉ケーキ	薄力粉・片栗粉・植物油 バター・上白糖 (乳児)精白米	牛乳・鶏肉・みそ・卵	にんにく・しょうが・玉ねぎ かぼちゃ・にんじん・りんご さやいんげん・ミニトマト キャベツ・干しぶどう (乳児)炊き込みわかめ	食塩・こしょう・酢 だし用煮干し ベーキングパウダー	424
							19.1
							0.9
31 (木) お楽しみ給食	チキンライス 紫いものサラダ マカロニスープ ラフランス	牛乳 ハロウィンクッキー	精白米・植物油・さつまいも マカロニ・バター・上白糖 薄力粉	牛乳・鶏肉・ベーコン	玉ねぎ・にんじん・キャベツ 冷凍グリーンピース・きゅうり もやし・チンゲン菜 ラフランス・かぼちゃ	酒・食塩・ケチャップ・酢 ノンエッグマヨネーズ だし用昆布・だし用かつお節 ベーキングパウダー しょうゆ	586
							17.6
							2.3

*当日、都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

食品衛生法で規定されているアレルギー表示対象品目	
表示の義務があるもの 特定原材料7品目	えび・かに・小麦・そば・卵・乳・落花生
表示が推奨されているもの 特定原材料に準ずるもの 21品目	あわび・いか・いくら・オレンジ・牛肉 カシューナッツ・キウイフルーツ・ごま くるみ・さけ・さば・大豆・鶏肉・豚肉 バナナ・まつたけ・もも・やまいも りんご・ゼラチン・アーモンド

*献立内容をよくご確認のうえ、はじめての食材は使用予定日より前に必ずご家庭でお試ください。
何かありましたらご相談ください。



さつまいもは 食物繊維が豊富!

さつまいもに豊富に含まれる食物繊維は腸内の善玉菌を増やしておなかの調子を整えるため、便秘予防に役立ちます。穀類やいも類、野菜、海藻などを多くとるかつての日本人の食生活では十分に足りていたのですが、食生活が変化した現代では、摂取量は20分の1くらいに減ってしまいました。今が旬のさつまいもを食べて、食物繊維をしっかりと取りましょう。