

日付	曜日	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 ○は未満地	材料名 (◎は10時のおやつ ○は午後のおやつ)			10時のおやつ	3時のおやつ	お知らせ
				熱と力になる	血や肉や骨になる	体の調子を整える			
2	月	すき焼き風煮 厚焼き玉子 もやしのごま和え	280.9(317.6) 14.5(11.7) 13.0(8.9) 26.4(47.6) 1.7(1.2)	米、じゃが芋、三温糖、油 ◎こつぶっこ ◎源氏パイ 白ごま	牛肉、焼き豆腐、ロースハム 料亭風たまごやき	玉ねぎ、人参、白ねぎ もやし、きゅうり、しらたき	お茶 揚げあられ	お茶 パイ	
3	火	クリームシチュー 手作りハンバーグ きゅうりとわかめの酢の物	319.3(383.8) 12.3(10.4) 15.8(12.9) 31.9(56.5) 1.8(1.2)	米、油、三温糖、じゃが芋 ◎アンパンマンのおこめボール 小麦粉、パン粉 ◎コーンフレーク	鶏肉、牛乳、生クリーム わかめ、豚ひき肉、牛ひき肉 ◎脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、きゅうり みかん缶、グリーンピース	お茶 あられ	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	
4	水	ワンタンスープ ソースヒレカツ ブロッコリーのおかかマヨ和え	313.3(342.5) 14.9(11.9) 14.0(9.6) 32.0(52.1) 2.1(1.4)	米、油、三温糖、ワンタンの皮 ノンエッグマヨネーズ ◎ハッピーターン	ヒレカツ、焼き竹輪 糸かつお節 ◎牛乳	玉ねぎ、人参、白ねぎ とうもろこし、ブロッコリー ◎バナナ	お茶 くだもの	牛乳 揚げあられ	
5	木	麻婆豆腐 しゅうまい ほうれん草のり酢和え	328.9(404.7) 18.1(15.7) 11.8(9.9) 37.6(63.3) 1.7(1.3)	米、ごま油、三温糖 片栗粉、白ごま ◎アンパンマンのソフトせんべい ◎三温糖 ◎ホットケーキ粉	豚ひき肉、絹豆腐、味噌 国産ポークしゅうまい ツナ、のり ◎豆乳、◎きな粉	玉ねぎ、人参、白ねぎ 干し椎茸、ほうれん草 とうもろこし	お茶 せんべい	お茶 ♥きな粉蒸しパン	
6	金	さつま汁 焼鯖 きのこスパゲティー 柿	304.9(374.4) 17.8(12.7) 15.4(10.0) 23.9(58.3) 2.2(1.5)	米、オリーブ油 スパゲティー ◎星たべよ さつま芋	うすあげ、煮干し(だし用) 焼鯖、ベーコン、味噌 ◎おしゃぶり昆布	白菜、人参 白ねぎ、しめじ、えのき ピーマン、柿 ◎野菜とくだものゼリー	お茶 ゼリー	お茶 せんべい おしゃぶり昆布	
10	火	ポークピーンズ オムレツ 三色お浸し ゼリー	380.4(424.4) 18.1(15.0) 15.6(11.6) 42.0(64.9) 1.6(1.2)	米、油、三温糖 じゃが芋、白ごま ◎カルシウム塩せんべい ◎レーズンロールパン	豚肉、健康卵ブレンオムレツ 大豆 ◎牛乳	玉ねぎ、人参、パセリ粉 ほうれん草、もやし ブルーベリーゼリー	お茶 せんべい	牛乳 ★レーズンロールパン	
11	水	なめこの味噌汁 肉団子 スパゲティーサラダ	328.2(371.3) 11.7(11.6) 12.7(11.6) 41.7(55.0) 1.6(1.4)	米、スパゲティー ノンエッグマヨネーズ ◎油、◎三温糖 ◎黒ごま、◎さつま芋	絹豆腐、わかめ、味噌 煮干し(だし用)、肉団子 ロースハム ◎チーズ	なめこ、白ねぎ、きゅうり とうもろこし	お茶 チーズ	お茶 ♥大学芋	
12	木	<b>手作り弁当</b> 	72.0(75.0) 0.7(0.8) 3.7(2.0) 8.9(13.6) 0.2(0.2)	◎三温糖、◎バター ◎ホットケーキ粉	◎卵 ◎牛乳	◎かぼちゃ ◎飲む野菜と果実	野菜ジュース	牛乳 ♥かぼちゃマフィン	
13	金	ポトフ おさかなナゲット 小松菜のおかか和え	373.1(404.9) 15.1(13.9) 15.8(9.4) 42.6(66.2) 1.6(1.0)	米、◎アンパンマンのあげせん	鶏肉、シャウエッセン おさかなナゲット、糸かつお節 ◎飲むヨーグルト	玉ねぎ、人参、キャベツ しめじ、こまつな、もやし ◎バナナ	お茶 くだもの	飲むヨーグルト 揚げあられ	
16	月	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	597.2(482.8) 18.7(13.11) 21.6(14.73) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、マカロニ、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ◎一口しょうゆせん ◎ハッピーターン	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布	大根、人参、バナナ、きゅうり 椎茸、いんげん	お茶 ウエハース	豆乳 ♥魅のラスク	本堂参拝
17	火	五目味噌汁 カラスガレイの照り焼き 白菜のお浸し	267.5(327.9) 19.8(15.4) 8.9(7.6) 26.9(49.4) 1.5(1.1)	米、じゃが芋、白ごま ◎ソフトな小魚せん ◎油 ◎ホットケーキ粉	うすあげ、煮干し(だし用) カラスガレイの照り焼き ◎牛乳 味噌	玉ねぎ、人参、白ねぎ しめじ、白菜、もやし	お茶 せんべい	牛乳 ♥りんごのパンケーキ	
18	水	肉入りごぼう汁 ちくわ磯辺揚げ スイートポテトサラダ	459.1(367.2) 18.3(12.5) 13.4(9.7) 66.3(57.6) 2.0(1.3)	米、さつまいも ノンエッグマヨネーズ	うすあげ、牛肉、木綿豆腐 かつお節、昆布、ロースハム ◎脱脂粉乳 昆布巻、のり	◎幼児ぶどう 糸こんにゃく、ごぼう にんじん、白ねぎ きゅうり、干しぶどう ◎ジャム	ジュース	お茶 ♥ヨーグルト	
19	木	ミネストローネスープ 豆腐ハンバーグ 野菜ソテー	233.9(303.8) 9.8(8.7) 12.1(8.3) 21.3(48.6) 1.8(1.3)	米、じゃがいも、油 オリーブ油 ◎おにぎりせんべい ◎ミニアスバラガスビスケット	ベーコン、豚肉 国産鶏の豆腐ハンバーグ	玉ねぎ、人参、セロリー トマトピューレ、キャベツ ピーマン	お茶 ビスケット	お茶 せんべい	
20	金	米粉ポタージュ ささみフライ ブロッコリーとりんごのサラダ	271.3(331.8) 14.6(11.1) 12.3(10.4) 25.5(48.5) 1.7(1.1)	米、バター、上新粉 油、三温糖	鶏肉、粉チーズ、牛乳 生クリーム、ささみフライ ◎型抜きチーズディズニ ◎ミニフィッシュ	◎バナナ、人参、玉ねぎ パセリ粉、とうもろこし ブロッコリー、りんご	お茶 くだもの	お茶 チーズ 煮干し	
23	月	かきたま汁 若狭牛コロッケ ビーフソテー	376.7(401.8) 14.7(12.7) 18.2(13.0) 38.6(58.4) 1.6(1.1)	米、◎マリービスケット 片栗粉、ビーフン、油 ◎サンドウィッチ用パン	液卵、絹豆腐、ベーコン かつお節(だし用) 昆布(だし用) 若狭牛コロッケ ◎クリームチーズ	えのき、玉ねぎ、白ねぎ キャベツ、人参、ピーマン ◎ブルーベリージャム	お茶 ビスケット	牛乳 ♥クリームチーズ サンド	
24	火	秋の恵みたっぷりカレー ポイルウインナー フルーツヨーグルト	405.7(416.1) 13.5(10.9) 22.0(13.6) 38.4(62.6) 2.3(1.6)	米、◎ソフトな塩せん 油、◎黒棒カルシウム 米粉	豚肉、シャウエッセン ヨーグルト	人参、にんにく、生姜、福神漬 かぼちゃ、玉ねぎ、しめじ エリンギ、グリーンピース トマトピューレ、桃缶 パイナップル、みかん缶	お茶 せんべい	お茶 黒棒	
25	水	豆腐の味噌汁 昆布巻き マカロニサラダ	417.5(443.0) 16.9(14.3) 17.0(13.8) 49.1(65.3) 2.0(1.4)	米、◎カルシウムウエハース マカロニ ノンエッグマヨネーズ ◎白ごま、◎米	絹豆腐、わかめ、味噌 昆布巻き、ロースハム 煮干し(だし用)	玉ねぎ、きゅうり、白ねぎ とうもろこし ◎菜飯ふりかけ	お茶 ウエハース	お茶 ♥おにぎり(菜飯)	おばあちゃん 味の日
26	木	じゃが芋のそぼろ煮 いわしの梅煮 はりはり漬け バナナ	336.8(375.0) 13.0(10.3) 11.1(8.2) 46.4(65.1) 1.5(1.0)	米、◎ビスコ ◎国産かりんとう じゃがいも、三温糖 片栗粉、白ごま	鶏肉、いわしの梅煮	人参、玉ねぎ、きゅうり グリーンピース、切干大根 バナナ	お茶 ビスケット	お茶 かりんとう	
27	金	五目寿司 鶏の唐揚げ 味噌汁 きゅうりスティック くだもの	597.2(482.8) 18.7(13.11) 21.6(14.73) 81.9(73.7) 2.1(1.8)	米、三温糖、唐揚げ粉、油 ◎ロールケーキ	凍り豆腐、うすあげ、ひじき 絹豆腐、わかめ、削り節 鶏肉、味噌	干し椎茸、えのきだけ きゅうり、人参、かんぴょう 柿、◎アンパンマンジュース	ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会 坂井市産米の日
30	月	豚汁 鯖のみぞれ煮 ごま和え	269.4(313.8) 15.6(12.2) 17.4(11.5) 12.5(40.4) 1.7(1.1)	米、◎たべっこペイビー しらたき、三温糖、白ごま ◎前田のクラッカー	豚肉、うすあげ、味噌 鯖のみぞれ煮 煮干し(だし用)	人参、大根、白ねぎ きゅうり、もやし	お茶 ビスケット	お茶 クラッカー	
31	火	ワカメスープ かぼちゃひき肉フライ キャベツのサラダ	587.7(513.1) 15.7(11.8) 21.3(16.6) 83.4(79.3) 2.3(1.6)	米、油 ◎アンパンマンのお野菜せんべい ノンエッグマヨネーズ ◎バター、◎三温糖 ◎さつまいも	国産かぼちゃひき肉フライ ロースハム、◎生クリーム ◎卵、わかめ	玉ねぎ、とうもろこし 白ねぎ、キャベツ、人参 きゅうり	お茶 せんべい	牛乳 ♥スイートポテト	

ごはんのいない日・・・27日(金)

物資の都合により、献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。  
♥は手作りおやつです。★は坂井市のケーキ屋、パン屋で作られたものです。