



曜	日	献立	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 塩分 ① 未満値	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			
1	水	豆腐入りすまし汁 カボチャひき肉フライ ほうれん草とツナの和え物	297.2(342.7) 12.5(11.5) 15.4(11.3) 30.1 (51.2) 1.5(1.1)	米、油、ごま油 ◎前田のクラッカー、○米	絹豆腐、かつお節(だし用) 昆布(だし用)、ツナ、干わかめ 国産かばちゃひき肉フライ ○昆布(だし用)	玉ねぎ、白ねぎ ほうれん草、もやし、人参 ○えのき、○まいたけ ○椎茸、○しめじ	お茶 クラッカー	お茶 ♥きのこごはんの おにぎり	
2	木	クリームシチュー ポイルワインナー もやしときゅうりの昆布和え	348.6(366.0) 13.6(10.8) 17.4(10.3) 39.7 (61.3) 1.9(1.2)	米、白ごま、小麦粉 じゃが芋、バター、○三温糖 ◎半月	鶏肉、牛乳、生クリーム 塩昆布、ジャウエッセン	玉ねぎ、人参、グリーンピース きゅうり、もやし ○みかん缶、○バナナ ○パイナップル、○桃缶	お茶 おかし	お茶 ♥フルーツボンチ	
3	金	コーンスープ 手作りハンバーグ 梅ドレッシングサラダ	328.8(397.8) 14.5(12.5) 17.0(13.5) 32.0 (58.1) 1.6(1.2)	米、油、パン粉、三温糖 ◎アンパンマンおやさいせんべい ○あじわい卵のサブレー	ベーコン、サラダチキン 牛ひき肉、豚ひき肉、卵	クリームコーン缶、梅肉 とうもろこし、玉ねぎ、人参 パセリ粉、きゅうり	お茶 せんべい	お茶 サブレー	
6	月	五目味噌汁 いわしゆずすだちおろし煮 小松菜のスパゲティ キューピー赤・桃 カナリヤ・セキセイ } 手作り弁当	366.4(447.2) 18.9(15.8) 12.6(11.7) 48.3 (73.8) 2.2(1.5)	米、◎量たべよ スパゲティ、オリーブ油 ○ホットケーキ粉	煮干し(だし用)、味噌、○豆乳 ベーコン、うすあげ、○牛乳 いわしゆずすだちおろし煮	大根、玉ねぎ、人参、小松菜 白ねぎ、○パイナップル	お茶 せんべい	牛乳 ♥パイナップルケーキ	
7	火	じゃがいものミートソース煮 タンドリーチキン はりはり漬け	324.0(366.5) 15.2(12.7) 16.1(12.2) 34.8 (55.3) 2.0(1.4)	米、◎ばりばりパンキン じゃが芋、油、三温糖、白ごま ○ルヴァンクラッカー	牛ひき肉、豚ひき肉、鶏肉 豆腐ヨーグルト ○昆布	玉ねぎ、人参、むき枝豆 切干大根、きゅうり	お茶 せんべい	お茶 クラッカー 昆布	
8	水	もずくスープ かぼちゃとさつまいものクロック さわやかサラダ お月見ゼリー	332.5(372.0) 9.3(8.9) 15.2(11.2) 37.2 (57.3) 1.4(1.0)	米、油、ノンエッグマヨネーズ ○ぼたぼた焼	冷凍もずく、絹豆腐、ベーコン かぼちゃとさつまいもクロック ○まめびよ(ココア)	玉ねぎ、◎バナナ とうもろこし、キャベツ お月見デザート(梨ゼリー) きゅうり、みかん缶	お茶 くだもの	豆乳 せんべい	
9	木	ハッシュドポーク ブレンオムレツ きゅうりとささみの和え物	50.2(65.3) 0.8(1.0) 0.1(0.2) 11.6(15.0) 0.3(0.4)	米、◎ソフトな塩せん 米粉、三温糖、ごま油、油 ハヤシルウ	豚肉、ブレンオムレツ サラダチキン、○脱脂粉乳	玉ねぎ、人参、グリーンピース マッシュルーム、きゅうり ○ジャム	お茶 せんべい	お茶 ♥ヨーグルト	
10	金	麻婆茄子 春巻き 三色お浸し	389.6(387.5) 11.2(9.5) 22.5(13.4) 33.0 (55.5) 1.6(1.0)	米、◎マンナビスケット ごま油、片栗粉、三温糖 白ごま、○ホットケーキ粉 ○黒糖、○油	豚ひき肉、絹豆腐、○卵 バリバリたっぷり野菜の春巻き ○牛乳	なす、玉ねぎ 人参、干し椎茸、白ねぎ ほうれん草、もやし ○レーズン	お茶 ビスケット	お茶 ♥マラーカオ	世界の味の日
14	火	かぶ入りポトフ おさかなカツ マカロニサラダ	366.9(419.3) 14.0(12.2) 13.4(10.8) 47.6 (68.4) 1.6(1.2)	米、じゃが芋、油、マカロニ ノンエッグマヨネーズ、三温糖 ○ツナポテトパン ◎アンパンマンのソフトせんべい	鶏肉、ロースハム 国産ぶりキャベツカツ	かぶ、人参、キャベツ 玉ねぎ、きゅうり とうもろこし	お茶 せんべい	お茶 ★ツナポテトパン	
15	水	豚汁 肉団子 ひじきの炒め煮 ペンギン・・・手作り弁当	350.4(403.6) 17.5(13.9) 14.4(10.7) 40.8 (65.2) 2.4(1.7)	米、◎ソフトな小魚せん 油、三温糖、さつまいも ○元氣あまからせん	豚肉、うすあげ、味噌 煮干し(だし用)、ひじき さつま揚げ、たれ付き肉団子 ○牛乳	人参、大根、しらたき 白ねぎ、いんげん、玉ねぎ	お茶 せんべい	牛乳 せんべい	
16	木	炊き合わせ ポテトサラダ ふりかけ昆布 バナナ	309.8(309.8) 12.7(3.9) 16.3(5.6) 1.2(0.9) 2.2(1.5)	米、三温糖、マカロニ、じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ ○ホットケーキ粉	ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布 ○甘納豆(あずき) ○豆乳	大根、人参、バナナ 椎茸、いんげん、きゅうり ○ほうれん草 ◎アンパンマンジュース	野菜ジュース	お茶 ♥ほうれん草入り 蒸しパン	本堂参拝
17	金	えのきのすまし汁 鯖の味噌煮 春雨の和え物	260.9(309.2) 12.9(9.8) 14.3(10.4) 21.3(45.1) 1.6(1.0)	米、春雨、三温糖、ごま油 ○いちごのスティックケーキ	わかめ、かつお節(だし用) 国産さばの味噌煮、○牛乳	えのき、白ねぎ、きゅうり みかん缶、◎バナナ	お茶 くだもの	牛乳 いちごの スティックケーキ	
20	月	なめこの味噌汁 照り焼きチキン かぶとかきの酢の物	311.1(380.2) 14.0(11.7) 16.0(13.2) 30.4 (55.5) 1.8(1.2)	米、◎マンナウェファ 三温糖、○バター、○三温糖 ○ホットケーキ粉	絹豆腐、煮干し(だし用) 味噌、照り焼きチキン、干わかめ ○牛乳、○卵	なめこ、白ねぎ、かぶ、柿 きゅうり、○かぼちゃ	お茶 ウエハース	お茶 ♥かぼちゃ マフィン	
21	火	すき焼き風煮物 しゅうまい 大根と水菜のサラダ	273.4(345.8) 15.6(11.9) 11.4(8.3) 28.7 (57.4) 1.7(1.2)	米、油、三温糖、○ばりんこ ノンエッグマヨネーズ、じゃが芋	牛肉、焼き豆腐、ツナ 国産ポークしょうまい ○たべる煮干し	しらたき、◎バナナ 玉ねぎ、人参、白ねぎ 水菜、大根	お茶 くだもの	お茶 せんべい 煮干し	
22	水	秋の恵みたっぷりカレー チキンナゲット 切り干し大根のサラダ	282.6(375.1) 11.6(11.7) 11.1(8.8) 37.3 (64.6) 1.3(1.1)	米、◎ミニひじきあられ 油、三温糖、ごま油 ○コーンフレーク カレールウ	牛肉、チキンナゲット ツナ、○脱脂粉乳	かぼちゃ、玉ねぎ、人参 グリーンピース、エリンギ しめじ、トマトビュール 切干大根、もやし、きゅうり ○ジャム	お茶 あられ	お茶 ♥ヨーグルト フレークかけ	
23	木	ふわふわ卵スープ 豚肉のしょうが焼き 小松菜のごま和え	260.1(304.4) 15.2(12.8) 13.7(9.6) 22.2 (44.0) 1.8(1.3)	米、パン粉、油、三温糖 白すりごま、◎カルシウム塩せん ○ルヴァンクラッカー ○マーガリン、○三温糖	豚肉、液卵、粉チーズ ベーコン、○豆乳、○きな粉 ○ルヴァンクラッカー ○マーガリン、○三温糖	生姜、しめじ、玉ねぎ ピーマン、小松菜、もやし 人参、とうもろこし パセリ粉	お茶 せんべい	お茶 ♥きなこクリーム サンド	
24	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(13.1) 21.6(14.7) 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、柿 きゅうり、人参、かんぴょう ◎ミックスキャロット	野菜ジュース	お茶 ★ロールケーキ	誕生会
27	月	カレーうどん汁 キャベツ入り平つくね ほうれん草のり酢和え	291.3(329.0) 11.8(11.5) 15.8(12.3) 28.7 (45.3) 2.1(1.6)	米、ゆでうどん、カレールウ 白ごま、三温糖 ◎アンパンマンのあげせん	◎型抜きチーズデイズニー 豚肉、うすあげ、昆布(だし用) かつお節(だし用)、きざみのり ツナ、キャベツ入り平つくね	玉ねぎ、人参、白ねぎ ほうれん草、もやし とうもろこし	お茶 チーズ	お茶 揚げあられ	
28	火	豚肉と大根のみそ煮 焼鯖 ブロッコリーとりんごのサラダ	319.7(342.1) 19.2(13.7) 15.3(10.1) 31.5 (52.5) 1.9(1.2)	米、◎お米リング甘口醤油味 三温糖、油、○ホットケーキ粉 ○さつまいも、○バター	豚肉、焼鯖、○牛乳 味噌	大根、玉ねぎ、人参 いんげん、干しいたけ ブロッコリー、りんご	お茶 あられ	お茶 ♥さつまいもの ホットケーキ	
29	水	ミネストローネスープ 鶏肉のからあげ きゅうりのおかか和え	307.7(408.4) 15.4(14.9) 17.7(14.5) 24.5 (56.9) 1.7(1.3)	米、◎マリービスケット 油、片栗粉、○湯沢パイ	ベーコン、鶏肉、糸かつお節 ○飲むヨーグルト	キャベツ、玉ねぎ、人参 セロリ、トマトビュール きゅうり、もやし	お茶 ビスケット	飲むヨーグルト パイ	
30	木	肉じゃが 厚焼きたまご 切り干し大根のナムル	292.0(318.1) 12.7(10.2) 11.7(8.1) 39.0 (54.5) 1.8(1.2)	米、じゃが芋、白ごま、ごま油 三温糖、○三温糖、○薄力粉	牛肉、厚焼きたまご(醤油味) ロースハム、○卵、○生クリーム ○クリームチーズ	人参、玉ねぎ いんげん、しらたき、もやし 切干大根、きゅうり ○レモン汁、◎バナナ	お茶 くだもの	お茶 ♥手作り チーズケーキ	
31	金	かぼちゃの味噌汁 昆布巻き 春雨サラダ ハト・・・手作り弁当	540.3(478.8) 14.9(12.4) 21.3(19.0) 70.3 (64.2) 2.4(1.8)	◎アンパンマン幼児用ビスケット 米、ノンエッグマヨネーズ ○国産野菜のかんどう はるさめ	うすあげ、味噌、ロースハム 煮干し(だし用)、昆布巻き	かぼちゃ、玉ねぎ、人参 白ねぎ、きゅうり	お茶 ビスケット	お茶 野菜かりんとう	おばあちゃん味の日

ごはんのいらない日・・・24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。

11月の手作り弁当の日は、5日(水)です。