

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				補食	栄養価
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
1 15 (水)	ごはん、 すまし汁（かぼちゃ・なす）、 焼き麴麻婆、 ブロッコリーとトマトのごまサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ツナつなパンケーキ	米、ホットケーキ粉、焼ふ、片栗粉、三温糖、無塩バター	牛乳、豚ひき肉、米みそ、ツナ水煮缶、かつお粉	ブロッコリー、トマト、なす、かぼちゃ、小松菜、ねぎ、人参、ごま、にんにく、しょうが	酒、しょうゆ、鶏がらだし汁、食塩、昆布(だし用)	ケチャップおにぎり	エネルギー 470 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 15.1 g カルシウム 265 mg
2 16 (木)	食パン、 スープ（キャベツ・コーン）、 かじきの野菜がけ、 粉ふきいも	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 そばろおにぎり	じゃがいも、食パン、米、油、三温糖	牛乳、豚ひき肉、かじき	玉ねぎ、人参、キャベツ、コーン	しょうゆ、みりん、食塩、酒、鶏がらだし汁	ごま塩おにぎり	エネルギー 465 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 17.4 g カルシウム 207 mg
3 17 (金)	ごはん、 みそ汁（えのき・わかめ）、 大根と豚肉の含め煮、 ほうれん草のしらすあえ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 お麴のラスク、 みかん缶	米、焼ふ、三温糖、バター	牛乳、豚肉(もも)、しらす干し、米みそ、かつお粉	みかん缶、ほうれん草、人参、カットわかめ、えのきたけ、だいこん、まいたけ	しょうゆ、酒、昆布(だし用)	わかめおにぎり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 15.1 g カルシウム 305 mg
4 18 (土)	ミートソーススパゲティ、 すまし汁（大根・えのき）、 青のりじゃがいも	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 鮭わかめおにぎり	米、スパゲティ、じゃがいも	牛乳、豚ひき肉、さけ、かつお粉	だいこん、ホールトマト缶、玉ねぎ、えのきたけ、人参、生わかめ、あおのり	ケチャップ、中濃ソース、しょうゆ、食塩、昆布(だし用)	おかかおにぎり	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.9 g カルシウム 203 mg
6 20 (月)	ごはん、 みそ汁（切り干し大根・玉ねぎ）、 さばのごまだれ焼き、 人参しりしり	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 お月見スイートポテト	さつまいも、米、三温糖、バター、ごま油	牛乳、さば、ツナ水煮缶、米みそ、かつお粉	人参、切り干しだいこん、玉ねぎ、ごま	しょうゆ、酒、みりん、昆布(だし用)	青のりおにぎり	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 14.9 g カルシウム 269 mg
7 21 (火)	ごはん、 すまし汁（なす・オクラ）、 里芋の肉みそがらめ、 キャベツのツナマヨあえ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ヨーグルトケーキ	さといも、米、ホットケーキ粉、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豚ひき肉、ヨーグルト(無糖)、ツナ水煮缶、米みそ、かつお粉	キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、人参、なす、オクラ、にら、プルーン、にんにく、しょうが	しょうゆ、みりん、食塩、昆布(だし用)	コーンおにぎり	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.5 g カルシウム 266 mg
8 22 (水)	ごはん、 みそ汁（かぼちゃ・ねぎ）、 鶏肉と野菜のトマト煮、 切干大根の煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ココアゼリー、 せんべい（■クラッカー）	米、三温糖、片栗粉、 せんべい（■クラッカー）	牛乳、鶏もも肉、米みそ、かつお粉	ホールトマト缶、人参、ねぎ、かぼちゃ、玉ねぎ、なす、切り干しだいこん、粉かんとん	みりん、しょうゆ、鶏がらだし汁、食塩、昆布(だし用)、ココア	ケチャップおにぎり	エネルギー 435 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 11.5 g カルシウム 292 mg
9 23 (木)	食パン、 野菜スープ、 かじきのきのこあんかけ、 ポテトフレンチ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 鮭のkokouまごはん	食パン、米、じゃがいも、油、片栗粉、三温糖	牛乳、かじき、さけ、かつお粉	玉ねぎ、えのきたけ、ブロッコリー、人参、コーン、まいたけ、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、酢、昆布(だし用)	ごま塩おにぎり	エネルギー 432 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 14.2 g カルシウム 207 mg
10 24 (金)	ごはん、 みそ汁（さつまいも・なす）、 豚肉のマーマレード焼き、 ほうれん草ののり和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 焼きうどん	米、干しうどん、さつまいも、油、ごま油	牛乳、豚肉(もも)、米みそ、かつお粉	キャベツ、玉ねぎ、ほうれん草、なす、人参、マーマレード、焼きのり	しょうゆ、みりん、食塩、昆布(だし用)	わかめおにぎり	エネルギー 460 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 14.5 g カルシウム 221 mg

日 ／ 曜	献立名	10時おやつ	材料名（昼食・3時おやつ）				補食	栄養価
		3時おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
11 25 (土)	豚すき丼、 みそ汁（さつまいも・玉ねぎ）、 キャベツのごま和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 パンケーキ	米、ホットケーキ 粉、さつまいも、三 温糖、バター、焼い	牛乳、豚肉(も も)、米みそ、か つお粉	玉ねぎ、キャベツ、はく さい、ねぎ、人参、えの きたけ、しらたき、ごま	しょうゆ、みりん、昆 布(だし用)	おかかお にぎり	エネルギー 441 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 13.0 g カルシウム 249 mg
14 28 (火)	ごはん、 すまし汁（えのき・ねぎ）、 さけの包み焼き、 小松菜の和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ごまちゃんすこう	米、小麦粉、油、三 温糖	牛乳、さけ、米み そ、かつお粉	ねぎ、玉ねぎ、まいた け、人参、小松菜、えの きたけ、ごま	しょうゆ、酒、食塩、 昆布(だし用)	青のりお にぎり	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 16.0 g カルシウム 245 mg
27 (月)	ごはん、 すまし汁（大根・ねぎ）、 さばのみそ煮、 のりサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 おかかしらすおにぎり	米、三温糖、ごま油	牛乳、さば、米み そ、しらす干し、 かつお粉	小松菜、ねぎ、だいこ ん、人参、しょうが、焼 きのり	しょうゆ、みりん、 酒、食塩、昆布(だし 用)	コーンお にぎり	エネルギー 479 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.0 g カルシウム 228 mg
29 (水)	ごはん、 みそ汁（なす・玉ねぎ）、 菜っぱコロッケ、 きゅうりと人参のゆかりあえ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 バナナケーキ	米、じゃがいも、小 麦粉、米粉、パン 粉、三温糖、バ ター、油	牛乳、豚ひき肉、 米みそ、かつお粉	きゅうり、玉ねぎ、小松 菜、バナナ、なす、まい たけ、人参	中濃ソース、食塩、ゆ かりふりかけ、昆布(だ し用)	ケチャッ プおにぎ り	エネルギー 455 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.5 g カルシウム 276 mg
30 (木)	ごはん、 すまし汁（かぶ・ねぎ）、 鶏ちゃん（岐阜県）、 ひじきの煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 お好み焼き	米、小麦粉、三温糖、油	牛乳、豚肉(も も)、鶏もも肉、 米みそ、かつお粉	キャベツ、ねぎ、かぶ、 人参、ひじき、しめじ、 にんにく、しょうが、青 のり	しょうゆ、酒、ケ チャップ、中濃ソー ス、食塩、昆布(だし 用)	ごま塩お にぎり	エネルギー 454 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 14.5 g カルシウム 271 mg
31 (金)	<u>ハロウィンカレーライス</u> 、 <u>(■アレルギーフリーハロウィンカレーライス)</u> 、 わかめスープ、 コールスローサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 かぼちゃのケーキ	米、小麦粉、じゃが いも、無塩バター、 三温糖、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)	玉ねぎ、キャベツ、人 参、コーン、かぼちゃ、 カットわかめ、りんご	鶏がらだし汁、しょう ゆ、食塩、 <u>カレーフレー ク(■アレルギーフリー カレーフレーク)</u> 、中濃 ソース、ケチャップ	わかめお にぎり	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 15.9 g カルシウム 260 mg

- ☆ お散歩前に牛乳又は麦茶や白湯を飲みます。
- ☆ 行事や食材調達等の都合により、変更があります。
- ★ パンは卵・大豆製品不用品を使用しています。
- ☆ 当日17時以降に補食提供のご依頼を受けた際は、市販品の提供となる場合があります。
- ☆ アレルギー代替表示: ■=大豆
- ☆ 30(木)は岐阜県の郷土料理メニューです。
- ☆ 肉調理の際、下味に塩や酒、塩麴を使用することがあります。

10月予定のアレルギー表示義務食材
鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・さけ・さ ば・ごま・オレンジ・りんご・バナナ

11月予定のアレルギー表示義務食材
鶏卵・乳製品・小麦・大豆製品・豚肉・鶏肉・さけ・さ ば・ごま・オレンジ・りんご・バナナ