

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 (土)	豚肉ときのこの甘辛丼、 すまし汁(かぶ・かぶの葉)、 みそポテト	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 桃ケーキ	じゃがいも、米、 ホットケーキ粉、片 栗粉、油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 かつお粉、米みそ	かぶ、舞茸、人参、 桃缶(白桃)、ご ま、かぶ葉	しょうゆ、酒、みり ん、食塩、昆布(だし 用)	ケチャッ プおにぎ り	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.0 g カルシウム 233 mg
4 18 (火)	ごはん、 みそ汁(わかめ・切り干し大根)、 さばのおろし煮、 さつま芋の甘煮	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 米粉のキャロットケーキ	米、さつまいも、米 粉、三温糖、油	牛乳、さば、米み そ、かつお粉	大根、人参、切り干 し大根、カットわか め、干しぶどう、 しょうが	しょうゆ、酒、食塩、 昆布(だし用)、パーキ ングパウダー	ごま塩お にぎり	エネルギー 471 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 15.5 g カルシウム 279 mg
5 19 (水)	ごはん、 みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ)、 千草焼き、 ひじきの煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 いちごジャムサンド	米、食パン、じゃが いも、三温糖、油	牛乳、鶏ひき肉、鶏 卵、米みそ、かつお 粉	人参、玉ねぎ、ひじ き、ねぎ、いちご ジャム、舞茸	しょうゆ、食塩、昆布 (だし用)	わかめお にぎり	エネルギー 463 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 15.3 g カルシウム 267 mg
6 20 (木)	ごはん、 スープ(ブロッコリー・コーン)、 かじきのフライ、 コールスローサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 お好み焼き	米、小麦粉、パン 粉、油、マヨネーズ	牛乳、豚肉(もも)、 かじき、かつお粉	キャベツ、ブロッコ リー、人参、コー ン、青のり	鶏がらだし汁、ケ チャップ、中濃ソー ス、食塩、昆布(だし 用)	おかかお にぎり	エネルギー 476 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 18.4 g カルシウム 212 mg
7 21 (金)	ごはん、 みそ汁(小松菜・大根)、 豚肉のりんごソース焼き、 かぼちゃサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 チーズケーキ	米、三温糖、マヨ ネーズ、小麦粉、油	牛乳、豚肉(もも)、 クリームチーズ、生 クリーム、鶏卵、米 みそ、かつお粉	かぼちゃ、玉ねぎ、 きゅうり、大根、小 松菜、コーン、にん にく、りんご	しょうゆ、酢、食塩、 昆布(だし用)	青のりお にぎり	エネルギー 480 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 23.0 g カルシウム 237 mg
8 22 (土)	焼きそば、 スープ(わかめ・玉ねぎ)、 トマトサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 なめ茸おにぎり	蒸し中華めん、米、 油、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 ツナ水煮缶	キャベツ、トマト、 玉ねぎ、人参、えの きたけ、きゅうり、 カットわかめ	鶏がらだし汁、中濃 ソース、食塩、酢、 しょうゆ、昆布(だし 用)	コーンお にぎり	エネルギー 423 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.1 g カルシウム 213 mg
10 (月)	ごはん、 すまし汁(麩・玉ねぎ)、 鮭のもみじ焼き、 切干大根の煮物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ココアクッキー	米、小麦粉、バ ター、マヨネーズ、 三温糖、焼酎	牛乳、鮭、かつお粉	人参、切り干し大 根、玉ねぎ	しょうゆ、みりん、食 塩、酒、昆布(だし 用)、ベーキングパウ ダー、ココア	ケチャッ プおにぎ り	エネルギー 436 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.2 g カルシウム 240 mg
11 25 (火)	チキンカレーライス(■アレルギーフリーチキンカレーライス) 、 マカロニスープ、 キャベツとツナのサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 米粉のほうれん草ケーキ	米、米粉、じゃがい も、三温糖、油、マ カロニ、オリゴ糖	牛乳、鶏むね肉、ツ ナ水煮缶	キャベツ、玉ねぎ、 ほうれん草、人参、 コーン、トマト、り んご、しょうが	カレーフレーク(■アレルギーフリーカレーフレーク) 、しょうゆ、鶏がらだ し汁、食塩、昆布(だし 用)、ベーキングパウダー	ごま塩お にぎり	エネルギー 470 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 14.6 g カルシウム 259 mg
12 26 (水)	食パン、 かぼちゃのスープ、 ポークチャップ、 ブロッコリーサラダ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ひじきおにぎり	食パン、米、油、マ ヨネーズ、片栗粉、 三温糖	牛乳、豚肉(もも)	ブロッコリー、かぼ ちゃ、人参、玉ね ぎ、ひじき	しょうゆ、ケチャッ プ、中濃ソース、酒、 鶏がらだし汁、食塩、 昆布(だし用)	わかめお にぎり	エネルギー 469 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 15.3 g カルシウム 316 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		
13 27 (木)	ごはん、 みそ汁（さつまいも）、 鶏肉の照り煮、 ほうれん草のしらすあえ	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 バナナドーナツ	米、ホットケーキ 粉、さつまいも、三 温糖、油、粉糖	牛乳、鶏もも肉、し らす干し、米みそ、 かつお粉	バナナ、万能ねぎ、 人参、しょうが、ほ うれん草	しょうゆ、みりん、昆 布(だし用)	おかかお にぎり	エネルギー 426 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 11.4 g カルシウム 245 mg
14 (金)	お赤飯、 すまし汁（小松菜・えのき）、 たらこの磯辺焼き、 大根と人参の煮和え	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ウインナー蒸しパン	米、小麦粉、油、米 粉、三温糖、片栗粉	牛乳、たら、ウイン ナーソーセージ、あ ずき（乾）、かつお 粉	大根、人参、えのき たけ、小松菜、青の り、ごま	しょうゆ、食塩、みり ん、昆布(だし用)、 ベーキングパウダー	青のりお にぎり	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.4 g カルシウム 263 mg
17 (月)	ごはん、 みそ汁（白菜・人参）、 大根と豚肉の含め煮、 ほうれん草の和え物	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 焼きおにぎり	米、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、 米みそ、かつお粉	ほうれん草、人参、 はくさい、大根、舞 茸、すりごま	みりん、しょうゆ、 酒、昆布(だし用)	コーンお にぎり	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 230 mg
28 (金)	ごはん、 すまし汁（小松菜・えのき）、 鮭のちゃんちゃん焼き(北海道)、 れんこんのきんぴら	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 ウインナー蒸しパン	米、小麦粉、油、三 温糖、オリゴ糖、ご ま油	牛乳、鮭、ウイン ナーソーセージ、米 みそ、かつお粉	キャベツ、れんこ ん、人参、えのきた け、ごま、小松菜	しょうゆ、みりん、 酒、食塩、昆布(だ し用)、ベーキングパウ ダー	ケチャッ プおにぎ り	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.8 g カルシウム 293 mg
29 (土)	ガバオライス風ごはん、 みそ汁（キャベツ・人参）、 かぼちゃの甘煮	牛乳・麦茶 牛乳・麦茶、 バナナヨーグルト、 せんべい(■クラッカー)	米、三温糖、 せんべ い(■クラッカー)	牛乳、ヨーグルト(無 糖)、豚ひき肉、米み そ、かつお粉	かぼちゃ、玉ねぎ、 人参、キャベツ、 ピーマン、にんに く、しょうが、パナ ナ	しょうゆ、昆布(だ し用)	ごま塩お にぎり	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 301 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。
- ★ パンは鶏卵・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
- ☆ 14(金)は七五三メニューです。
- ☆ 28(金)は北海道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。

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・鮭・さば・ごま・りんご・バナナ・桃・ゼラチン

12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・鮭・さば・ごま・オレンジ・りんご・バナナ・桃・ゼラチン