



| 日付    | 時間帯   | 献立                              | 力や体温になるもの                     | 血や肉になるもの                        | 体の調子を整えるもの  |
|-------|-------|---------------------------------|-------------------------------|---------------------------------|---|
| 1・15  | 午前おやつ | せんべい                            | ソフトおせんべい                      |                                 |   |
|       | 昼食    | 雑穀ご飯 とりの照り焼き<br>ひじきの煮物 味噌汁      | 雑穀ごはん 片栗粉<br>素精糖 じゃがいも        | 鶏もも肉 油あげ<br>みそ                  | 長ねぎ しめじ 芽ひじき にんじん<br>こんぶ 小松菜 玉ねぎ いんげん                   |
|       | 午後おやつ | お米でみかんタルト                       | みかんタルト                        |                                 |   |
| 2・16  | 午前おやつ | いちごのスティックケーキ                    | スティックケーキ                      |                                 |   |
|       | 昼食    | 雑穀ご飯 鮭のクリーム煮<br>ドレッシング和え 味噌汁    | 雑穀ごはん 素精糖<br>コーン さつまいも        | 鮭 豆乳・無調整<br>みそ                  | はくさい にんじん 玉ねぎ えのき<br>ブロッコリー 長ねぎ こんぶ                     |
|       | 午後おやつ | ◎おにぎり・おかか                       | 雑穀ごはん                         | かつお節                            |   |
| 4・18  | 午前おやつ | 豆乳                              |                               | 豆乳・調整                           |   |
|       | 昼食    | 鮭チャーハン スープ                      | 雑穀ごはん                         | 鮭フレーク<br>豆乳・無調整                 | にんじん 長ねぎ いんげん えのき<br>ほうれん草 玉ねぎ                          |
|       | 午後おやつ | せんべい                            | ソフトおせんべい                      |                                 |   |
| 6・20  | 午前おやつ | みかん缶                            |                               |                                 | みかん・缶   |
|       | 昼食    | 雑穀ご飯 さわらのねぎ焼き<br>ごま和え 味噌汁       | 雑穀ごはん 素精糖<br>ごま じゃがいも         | さわら 油あげ みそ                      | にんじん 長ねぎ 小松菜 キャベツ<br>いんげん こんぶ                           |
|       | 午後おやつ | お米でりんごタルト                       | りんごタルト                        |                                 |   |
| 7・21  | 午前おやつ | バナナのスティックケーキ                    | スティックケーキ                      |                                 |   |
|       | 昼食    | 雑穀ご飯 豆腐の中華炒め<br>さつまいもの炒め物 スープ   | 雑穀ごはん 素精糖<br>ごま油 さつまいも        | 木綿豆腐 ハム<br>なると                  | 長ねぎ ピーマン パプリカ<br>はくさい にんじん                              |
|       | 午後おやつ | ◎おにぎり・鮭                         | 雑穀ごはん                         | 鮭フレーク                           | 青のり   |
| 8・29  | 午前おやつ | 豆乳ヨーグルト                         | ジャム                           | 豆乳ヨーグルト                         |   |
|       | 昼食    | 雑穀ご飯 豚肉のみそ炒め<br>五目煮 味噌汁         | 雑穀ごはん 片栗粉<br>素精糖              | 豚こま肉 高野豆腐<br>みそ                 | だいこん 長ねぎ 玉ねぎ にんじん<br>しいたけ いんげん こんぶ キャベツ<br>えのき わかめ      |
|       | 午後おやつ | お米でかぼちゃマフィン                     | かぼちゃマフィン                      |                                 |   |
| 9・30  | 午前おやつ | りんご                             |                               |                                 | りんご   |
|       | 昼食    | 雑穀ご飯 チキンカレー<br>かぼちゃサラダ 甘酢和え     | 雑穀ごはん 米粉<br>じゃがいも 素精糖<br>マヨドレ | 鶏もも肉 みそ<br>豆乳・無調整<br>ケチャップ カレー粉 | にんじん 玉ねぎ かぼちゃ<br>きゅうり ブロッコリー                            |
|       | 午後おやつ | ◎蒸しパン・きなこ                       | 米粉 素精糖                        | きな粉 豆乳・無調整                      |   |
| 10・24 | 午前おやつ | せんべい                            | ソフトおせんべい                      |                                 |   |
|       | 昼食    | 雑穀ご飯 煮魚<br>はくさい煮浸し 味噌汁          | 雑穀ごはん 片栗粉<br>素精糖              | カレイ 干し桜えび<br>木綿豆腐 みそ            | チンゲン菜 はくさい えのき<br>にんじん 玉ねぎ だいこん こんぶ                     |
|       | 午後おやつ | ◎大学いも                           | さつまいも 素精糖                     |                                 |   |
| 11・25 | 午前おやつ | 豆乳                              |                               | 豆乳・調整                           |   |
|       | 昼食    | チキンライス スープ                      | 雑穀ごはん<br>じゃがいも                | 鶏もも肉 干し桜えび<br>ケチャップ             | 玉ねぎ しめじ ピーマン にんじん<br>キャベツ                               |
|       | 午後おやつ | せんべい                            | ソフトおせんべい                      |                                 |   |
| 13・27 | 午前おやつ | 豆乳                              |                               | 豆乳・調整                           |   |
|       | 昼食    | 雑穀ご飯 カジキのごまみそ焼き<br>にんじん金平 けんちん汁 | 雑穀ごはん ごま<br>素精糖               | カジキ ハム 油揚げ<br>みそ                | パプリカ 小松菜 にんじん 長ねぎ<br>はくさい 玉ねぎ こんぶ                       |
|       | 午後おやつ | お米でスイートポテト                      | スイートポテト                       |                                 |   |
| 14・28 | 午前おやつ | みかん缶                            |                               |                                 | みかん・缶   |
|       | 昼食    | 雑穀ご飯 根菜ハンバーグ<br>大根サラダ 味噌汁       | 雑穀ごはん 片栗粉<br>素精糖              | 豚ひき肉 ツナ・缶<br>みそ                 | れんこん 玉ねぎ にんじん だいこん<br>小松菜 しめじ キャベツ ほうれん草<br>こんぶ         |
|       | 午後おやつ | ◎いももち                           | じゃがいも 片栗粉                     |                                 |   |
| 17    | 午前おやつ | バナナ                             |                               |                                 | バナナ   |
|       | 昼食    | 雑穀ご飯 豆腐のきのこあんかけ<br>おかか和え 味噌汁    | 雑穀ごはん 素精糖<br>片栗粉              | 木綿豆腐 かつお節<br>みそ                 | しいたけ しめじ えのき 長ねぎ<br>にんじん こんぶ ほうれん草 わかめ<br>はくさい だいこん 玉ねぎ |
|       | 午後おやつ | ◎手作りマフィン・ごま                     | 米粉 素精糖 ごま                     | 豆乳・無調整                          |   |
| 22    | 午前おやつ | 豆乳                              |                               | 豆乳・調整                           |   |
|       | 昼食    | お誕生会                            |                               |                                 | お楽しみに♪  |
|       | 午後おやつ | お米でメープルマフィン                     | メープルマフィン                      |                                 |   |

紅葉が鮮やかになり、お散歩が楽しい季節です。海・山・里の美味しい食べ物がたくさん取れる季節でもあります。  
毎日の給食で、可愛く元気な『いただきます』と『ごちそうさま』がたくさん聞けて嬉しい限りです。食べ物を大切にし、感謝の気持ちで楽しい時間を過ごしてもらいたいです。

- ※ マヨネーズ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
- ※ 『◎』がついたおやつは手作りおやつです。
- ※ 献立は都合により変更する場合があります。

|                 |
|-----------------|
| 栄養価 (1日平均)      |
| エネルギー：409.3kcal |
| たんぱく質：15.8g     |
| 脂質：10.1g        |
| 塩分：1.5g         |

