

	朝おやつ	おひる	午後おやつ	おひるの材料 3色分類		
				血や肉や骨になるもの	熱や力になるもの	体の調子を整えるもの
1・29 火	みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん とりのみそ炒め 煮浸し みそ汁	蒸しパン・かぼちゃ 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 塩 なたね油 かぼちゃ	鶏もも肉 みそ しらす干し	雑穀ごはん 片栗粉 すりごま なたね油 きび砂糖 じゃがいも	なす 玉ねぎ ブロッコリー かぶ チンゲン菜 パプリカ えのき いんげん わかめ 昆布
2・16 水	ソフトせんべい ソフトおせんべい	雑穀ごはん 肉豆腐 マヨネーズ和え みそ汁	パパロア 豆乳クリーム 無調整豆乳 ゼラチン ジャム きび砂糖	木綿豆腐 豚こま肉 みそ 油揚げ	雑穀ごはん きび砂糖 じゃがいも すりごま	はくさい チンゲン菜 長ねぎ 昆布 にんじん 小松菜 芽ひじき なす 玉ねぎ 切干しだいこん
3・17 木	ジュース 野菜ジュース	雑穀ごはん 根菜のそぼろ煮 おかか和え みそ汁	甘酒クッキー 米粉 きな粉 片栗粉 きび砂糖 塩 なたね油 甘酒	豚ひき肉 みそ かつお節 高野豆腐	雑穀ごはん ごま油 きび砂糖 片栗粉	だいこん にんじん ごぼう 小松菜 はくさい かぼちゃ 玉ねぎ えのき 昆布
4・18 金	バナナの スティックケーキ 0.5個 スティックケーキ	雑穀ごはん さわらのきのこあん 炒り豆腐 みそ汁	おにぎり・ひじき 雑穀ごはん 芽ひじき みりん 塩 すりごま	さわら 木綿豆腐 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 ごま油	小松菜 しめじ えのき 昆布 長ねぎ にんじん はくさい だいこん わかめ
5・19 土	ソフトせんべい ソフトおせんべい	ふわふわ丼 みそ汁	りんごタルト タルト	絹ごし豆腐 みそ シーチキン	雑穀ごはん 片栗粉 じゃがいも	はくさい いんげん 長ねぎ キャベツ しめじ 昆布
7・21 月	豆乳ヨーグルト 豆乳ヨーグルト ジャム	雑穀ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ごま和え すまし汁	いももち じゃがいも 片栗粉 きび砂糖 しょうゆ	鮭 みそ 油揚げ	雑穀ごはん きび砂糖 すりごま	キャベツ にんじん しめじ はくさい 小松菜 だいこん 玉ねぎ 昆布
8・22 火	りんごタルト 0.5個 タルト	雑穀ごはん がんもどき 春雨サラダ みそ汁	おにぎり・ツナ 雑穀ごはん シーチキン しょうゆ	木綿豆腐 鶏ひき肉 シーチキン みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 春雨 ごま油 じゃがいも	にんじん 長ねぎ 芽ひじき 昆布 きゅうり チンゲン菜 玉ねぎ いんげん
9・30 水	バナナ バナナ	雑穀ごはん 豚の炒り煮 さつまいもの甘煮 みそ汁	マフィン・ジャム 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 ジャム	豚こま肉 しらす 高野豆腐 みそ	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 さつまいも	だいこん しめじ えのき にんじん いんげん 昆布 ほうれん草 玉ねぎ わかめ
10・24 木	ソフトせんべい ソフトおせんべい	雑穀ごはん 白身魚のマヨ焼き 野菜炒め みそ汁	フルーツゼリー ゼリーの素 バイン缶	メルルーサ 鶏ひき肉 みそ	雑穀ごはん マヨドレ きび砂糖 なたね油 さつまいも	小松菜 パプリカ 長ねぎ ブロッコリー キャベツ えのき はくさい いんげん 昆布
11・25 金	みかん缶 みかん缶	雑穀ごはん とり南蛮 ひじきサラダ すまし汁	にんじんせんべい 米粉 にんじん しらす なたね油 しょうゆ	鶏もも肉 シーチキン	雑穀ごはん 片栗粉 きび砂糖 なたね油 じゃがいも	玉ねぎ なす ピーマン 芽ひじき にんじん 切干しだいこん えのき ほうれん草 昆布
12・26 土	ソフトせんべい ソフトおせんべい	みそ炒め丼 けんちん汁	バナナの スティックケーキ スティックケーキ	豚ひき肉 みそ 油揚げ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉	玉ねぎ はくさい いんげん だいこん しめじ 小松菜 昆布
15・28 火・月	フルーツ豆乳 無調整豆乳 りんごジュース	雑穀ごはん カレー煮付け 高野豆腐の煮物 みそ汁	さつまいもぜんざい さつまいも ゆであずき 塩	カレー 高野豆腐 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 じゃがいも	ほうれん草 にんじん 玉ねぎ 小松菜 昆布 キャベツ しめじ
23 水	バナナ バナナ	お誕生会	蒸しパン・きなこ 米粉 無調整豆乳 きび砂糖 なたね油 きな粉	お楽しみに 		
31 木	ソフトせんべい ソフトおせんべい	雑穀ごはん 豆腐のそぼろあん 大根の金平 みそ汁	かぼちゃのおやき かぼちゃ きな粉 片栗粉 きび砂糖	木綿豆腐 鶏ひき肉 みそ	雑穀ごはん きび砂糖 片栗粉 すりごま さつまいも	長ねぎ えのき 昆布 にんじん だいこん いんげん 小松菜 はくさい

木々の葉も色づき始め、虫の声も賑やかな季節。秋が旬の野菜・果物・魚などをたくさん味わってもらおうと給食に取り入れています。秋の恵を感じて、食事を楽しんで欲しいと思います。

栄養士 錢坂紀子

- ※ マヨドレ・加工品は、卵・小麦・乳不使用のものを使用します。
- ※ 午後の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：427kcal
たんぱく質：17.3g
脂質：11.0g
塩分：1.8g