	7 444 10万				- 1007 1 10 00 = 1-00 1 10 10			かりの口第一体月園				
日/	献	立	名	材	料	名	お ゃ	<u> </u>	午 後	栄	養	価
曜	ITIN	<u>.,,</u>	711	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	05 1		午 前		艮	ІШ
1												
/	運動会 (パン・りんごジュース・みかんを配ります)											
土	連期会 (パン・りんごジュース・みかんを配ります)											
	<u>↑</u> 「前版 水稲穀粒 (精白米) / か 牛乳900ml / 絹ごし豆 なめこ/ねぎ/しょう 麦茶 エネルギー 464 kcal											
3	味噌汁(な	ょめこ・ヨ	豆腐)	たくり粉/サラダ油/	腐/かたくちいわし	が/だいこん/かき	◆バター			たんぱく質		
/	油淋鶏 さつまいも	の甘者		ごま油/さつまいも/ 上白糖/三温糖/サフ	(煮干し)/鶏若鶏肉モ モ(皮付き)/まぐろ缶	(甘がき)	果物(柿)				_
月	大根のおか	かサラク	ダ	ラワー油/サンドイッ			牛乳			脂質	17.	_
	牛乳パン			チ食パン/有塩バター 牛乳パン/パン粉(半	つお加工品(かつお節) 牛乳 1L/ベーコン/	にんじん/キャベツ/	牛乳			食塩相当量		o g 8 kcal
4	ジュリアンチキンフレ	ノヌスー?	プ *	生)/コーンフレーク /白ごま(すり)/三	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /パルメザンチーズ/	だいこん/玉葱/セロ リー/ごぼう/きゅう	◆胡麻の	おにぎり		たんぱく質	19.8	3 g
/	ブぼうマニ	こくいりま		温糖/じゃがいも/ノ	ロースハム	り/日本なし				- 脂質	20. 9	9 g
火	ポテトサラ	ラダ		ンエッグマヨネーズ/ 白ごま(いり) /水稲			牛乳			食塩相当量		2 g
5	ご飯	3 n+ n+> 1 /	· - 1 · /	水稲穀粒(精白米)/パ			牛乳			エネルキ゛ー		4 kcal
5	ほうとう原 豆腐入り材		うとん	ン粉(乾燥)/三温糖/ 白ごま(いり) /白ご	かたくちいわし(煮干 し)/鶏若鶏肉ひき肉	にんじん/ほうれんそ う/ねぎ/だいこん/	▼パワント			たんぱく質	ŧ 18.9) g
	大根とツァ	┗の煮付!	ナ + = ダ	ま(すり) /ノンエッ グマヨネーズ/無塩バ	/木綿豆腐/まぐろ缶 詰(沖清フレークライト)/か	キャベツ/きゅうり/ バナナ	牛乳			- 脂質	20.8	3 g
水		1.107.4	, , ,	ター/薄力粉/グラ	に風味かまぼこ/たま					食塩相当量		
6	ご飯 すまし汁(豆腐・わ	かめ)	水稲穀粒(精白米)/薄 力粉/ごま(いり) /	牛乳 1L/湯通し塩蔵 わかめ(塩抜き)/絹ご	こまつな/れんこん/ きゅうり/にんじん/	牛乳 ◆玄米パ	ン		エネルギー		8 kcal
/	秋刀魚の蒲	競き きょうしょう		上白糖/三温糖/白ごま(すり) /豆乳ロー	し豆腐/かつお加工品(かつお節)/りしりこ		果物(柿			たんぱく質		_
太	小松菜のこ れんこん+	- ぉのռ ナラダ		よ(99) / 豆乳ロール	んぶ(素干し)/さんま		牛乳			- 脂 質	20.	- 0
-	2000			水稲穀粒(精白米)/三	/ロースハム 牛乳900ml/豚小間/	にんじん/生しいたけ	牛到			食塩相当量		6 g 4 kcal
7	きのこ汁			温糖/そうめん・ひや	かたくちいわし/甘塩	(菌床栽培、生)/ほん		にぎり		たんぱく質		
/	焼鮭 かぼちゃ⊄)含煮		むぎ(乾)/ごま油	鮭/かに風味かまぼこ 	しめじ/えのきたけ/ なめこ/日本かぼちゃ						
金	そうめんも	ナラダ				/きゅうり	牛乳			- 脂 質 ■ 食塩相当量	14.8 3.3	_
	ミルクロ-	-ル		豆乳ロール/ごま油/	たまご/めかじき/塩	キャベツ/バナナ	牛乳			<u>良温相ヨョ</u> Iネルギ-		3 g 2 kcal
8	リスープ 魚の味噌、	7 ヨ ネー 5	ず怯き	水稲穀粒(精白米)	昆布/牛乳/かつお加工品(かつお節)		◆おかか 果物 (バ			たんぱく質		
/	キャベツの				ти (и > 00 ми)		X100 (7)	, , ,		- 脂質	14.	5 g
土										食塩相当量		0 g
11	ご飯 磯う (わた	、みのむほ	a	水稲穀粒(精白米)/三	牛乳900ml/湯通し塩	にんじん/玉葱/干し		7.1		エネルキ゛ー		7 kcal
''	チキンカッ)	黒スー フ	(乾燥)/サフラワー油	小間/かたくちいわし	椎茸/ねぎ/はくさい /バナナ	▼マコト			たんぱく質	ī 16.	j g
ĺ.,	青のりポラ 白菜の刻み	テト 4のり++=	ラ ガ	/じゃがいも/サラダ 油/ごま油/食パン	(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/あおのり		牛乳			- 脂 質	17.	7 g
		,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,			/しらす干し(半乾燥					食塩相当量		1 g
12	ご飯 . 豚汁			水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/糸こん	牛乳 1L/豚小間/木 綿豆腐/メルルーサ/	にんじん/だいこん/ ねぎ/ごぼう/きゅう		芋スティ	ック	エネルキ゛ー		1 kcal
/	白身魚の糸			にゃく/三温糖/白ご	ツナチャンク	り/りんご	果物(りを			たんぱく質	19.8	3 g
7k	豆腐の煮物でである。	ゕ ヺダ		ま(いり) /さつまい も			牛乳			- 脂 質	17. 9) g
73	コッペパン			コッペパン/有塩バ	 牛乳900m /ベーコン	キャベツ/玉葱/にん	麦 苯			食塩相当量		0 g 6 kcal
13	ミネストロ	・ □ーネス-	ープ	ター/じゃがいも/薄	/しろさけ/わかめご	じん/セロリー/きゅ	◆わかめ		l	たんぱく質		
/	鮭フライ 華風きゅう	5 4)		カ粉/パン粉(乾燥)/サフラワー油/三温糖	飯の素	うり/かき(甘がき)	果物(柿)				_
木	ボイルサラ	, ダ		/ごま油/水稲穀粒 (精白米)			牛乳			- 脂質 - 金佐田以馬	15.	9 g 4 g
4.4	ご飯			水稲穀粒(精白米)/か	牛乳 1 L/鶏小間/豚	にんじん/えのきたけ				<u>食塩相当量</u> エネルギー		4 g 2 kcal
14	・チキンス- ハンバーク	−プ ヺ		たくり粉/パン粉(乾燥)/とうもろこし缶	ひき肉/たまご/焼き のり	/干し椎茸/玉葱/ほうれんそう/ブラックマッ	◆焼き芋 果物(梨)			たんぱく質	1 20. (ô g
/	コーンソラ			詰(ホール)/有塩バター		ペもやし/日本なし				- 脂質	18. 2	2 g
金	ほうれんす	≛ のナム) 	ν 	/三温糖/ごま油/白 ごま(すり) /さつま			牛乳			食塩相当量		_
15	. 豆乳ロー/ ポトフ風/	レープ		豆乳ロール/じゃがい も/三温糖/黒ごま	牛乳 1L/ウィンナー /鶏若鶏肉モモ(皮付	かぶ/にんじん/キャ ベツ/だいこん/きゅ	牛乳 ◆鮭おに	ぎい		エネルキ゛ー	502	2 kcal
_/	鶏肉の照り	きき	•	(いり) /水稲穀粒(精	き)/まぐろ缶詰(油漬	うり/バナナ	▼融のに果物(バ			たんぱく質	20 .	/ g
±	大根とツブ	-のサラク	ヌ	白米)	フレークライト)/塩ざけ		牛乳			脂 質	22.	4 g
۲		/ ¬			바레크 I 205 J. CD 25학	1-1 × 1 / - + 1 × 1				食塩相当量		4 g
17	カレーライ マカロニス	ヘプ		水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/ABCマカ	牛乳 1L/豚小間/鶏 若鶏肉ささ身/干ひじ	ベツ/パセリ/西洋か				エネルギー たんぱく質		2 kcal
/	かぼちゃう七色サラダ	fップ ĭ		ロニ/三温糖/サラダ 油/ごま油	き(ステンレス釜、乾)/サ ラダチーズ	ぼちゃ/だいこん/ きゅうり/レッドキャ	果物(バ	ナナ)				
月				= 5*/M		ベツ/バナナ	牛乳			- 脂質	11. 9	_
	生到パン			牛乳パン/パン粉(半	牛乳 1L/ベーコン/	にんじん/キャベツ/	牛乳			食塩相当量		0 g 8 kcal
18	ジュリアン				鶏若鶏肉モモ(皮付き) ノパルメザンチーズ/	だいこん/玉葱/セロ リー/ごぼう/きゅう	◆胡麻の	おにぎり	l	たんぱく質		
/	チキンフ L ごぼうスラ	ティックネ	1 煮	温糖/じゃがいも/ノ	ロースハム	リー/ こはう/ さゆう り/日本なし				- 脂質	20. 9	
火	ポテトサラ	ラダ		ンエッグマヨネーズ/ 白ごま(いり) /水稲			牛乳			─│ ^旧 貝 食塩相当量		_
10	ご飯	a a.t / \ \ \ \	, > 10 ,	水稲穀粒(精白米)/パ		西洋かぼちゃ/玉葱/		, .		艮塩性ヨョ エネルギー		4 kcal
19	ほうとう原 豆腐入りれ	3.味噌汁(3.風焼き	つどん	白ごま(いり) /白ご	かたくちいわし(煮干 し)/鶏若鶏肉ひき肉	にんじん/ほうれんそ う/ねぎ/だいこん/	◆パウンド 果物(バ			たんぱく質	ŧ 18.9) g
<u> </u>	大根といっ	- の者付し	ナ + ラ <i>ば</i>	ま(すり) /ノンエッ グマヨネーズ/無塩バ	/木綿豆腐/まぐろ缶	キャベツ/きゅうり/ バナナ				- 脂 質	20.8	3 g
水	キャベツカ	いにかまっ	ノブ	クマョネース/ 無塩ハ ター/薄力粉/グラ	店(油漬ルーグフ1F)/か に風味かまぼこ/たま		牛乳			食塩相当量	∄ 1. ·	7 g
	(★印は7	プレルギ-	一除去対象	食品です)	月平均栄養価	エネルギー 脂 質		467 k		タンパク質	į 18. <i>i</i>	4 g
						」		ι/. Ծ <u>β</u>		食塩相当量	<u>.</u> 1. '	9 g

日/	献立名	材	料	名	おやつ	栄	& 価
曜		熱や力になるもの 水稲穀粒(精白米)/薄	血や肉や骨になるもの 牛乳 1L/湯通し塩蔵	体の調子を整えるもの こまつな/れんこん/	d3	エネルキ゛ー	478 kcal
20	こ 助 すまし汁(豆腐・わかめ)	力粉/ごま(いり) /	わかめ(塩抜き)/絹ご	きゅうり/にんじん/	◆玄米パン		
/	秋刀魚の蒲焼き	上白糖/三温糖/白ご ま(すり) /豆乳ロー	し豆腐/かつお加工品 (かつお節) / りしりこ	かき(甘がき)	果物 (柿)	たんぱく質	19. / g
ĺ <u>+</u>	小松菜のごまあえ れんこんサラダ	ル	んぶ(素干し)/さんま		 牛乳	脂 質	20.3 g
小	1070 = 70 9 9 7		/ロースハム			食塩相当量	1.6 g
21	御飯	水稲穀粒(精白米)/三	牛乳900ml/豚小間/	にんじん/生しいたけ	牛乳	エネルキ゛ー	404 kcal
Z1 /	きのこ汁 焼鮭	温糖/そうめん・ひや むぎ(乾)/ごま油	かたくちいわし/甘塩 鮭/かに風味かまぼこ	(菌床栽培、生)/ほんしめじ/えのきたけ/ なめこ/日本かぼちゃ	◆茶飯おにぎり	たんぱく質	17.2 g
소	かぼちゃの含煮 そうめんサラダ			/きゅうり	 牛乳	脂質	14.8 g
21/						食塩相当量	,
22	ミルクロール 卵スープ	豆乳ロール/ごま油/ 水稲穀粒(精白米)	たまご/めかじき/塩 昆布/牛乳/かつお加	キャベツ/バナナ	牛乳 ▲ かかかかに ギリ	エネルキ゛ー	392 kcal
/	卵スーノ 魚の味噌マヨネーズ焼き キャベツの塩昆布和え	八九四本文十五(十月 口 八八)	工品(かつお節)		◆おかかおにぎり 果物 (バナナ)	たんぱく質	17.7 g
土	イヤベノの塩比利和人				 牛乳	脂質	14.5 g
上	***	1.75 +0 44 /4- / -1-	4 51000 1 (47 -) -			食塩相当量	
24	ご飯 味噌汁(なめこ・豆腐)	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/サラダ油/	牛乳900ml/絹ごし豆 腐/かたくちいわし	なめこ/ねぎ/しょう が/だいこん/かき	麦茶 ◆バターサンド	エネルキ゛ー	464 kcal
/	油淋鶏 さつまいもの甘煮	ごま油/さつまいも/上白糖/三温糖/サフ	(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/まぐろ缶	(甘がき)	果物(柿)	たんぱく質	
日	大根のおかかサラダ	ラワー油/サンドイッ チ食パン/有塩バター	詰(油漬フレークライト)/かつお加工品(かつお節)		—————————————————————————————————————	脂質	17.7 g
/,						食塩相当量	
25	ご飯 磯う (わかめの和風スープ	水稲穀粒(精白米)/三 温糖/薄力粉/パン粉	牛乳900ml/湯通し塩 蔵わかめ(塩抜き)/豚	にんじん/玉葱/干し 椎茸/ねぎ/はくさい	牛乳 ◆マヨトースト	エネルキ゛ー	457 kcal
/	チキンカツ	(乾燥)/サフラワー油	小間/かたくちいわし	/バナナ	果物(バナナ)	たんぱく質	16.5 g
Ľ.	青のりポテト	/じゃがいも/サラダ 油/ごま油/食パン	(煮干し)/鶏若鶏肉モモ(皮付き)/あおのり		上司	脂質	17.7 g
火	白菜の刻みのりサラダ		/しらす干し(半乾燥 足)/刻みのり		牛乳	食塩相当量	2.1 g
	ご飯	水稲穀粒(精白米)/	牛乳 1L/豚小間/木	にんじん/だいこん/	麦茶	エネルキ゛ー	451 kcal
26	豚汁 白身魚の紅葉焼き	じゃがいも/糸こんにゃく/三温糖/白ご	綿豆腐/メルルーサ/ ツナチャンク	ねぎ/ごぼう/きゅう り/りんご	◆さつま芋スティック 果物(りんご)	たんぱく質	19.8 g
ماد	豆腐の煮物	ま(いり) /さつまい も			 牛乳	脂質	17.9 g
水	ごぼうサラダ				十 孔	食塩相当量	2.0 g
^7	コッペパン	コッペパン/有塩バ	牛乳900ml/ベーコン、		麦茶	エネルキ゛ー	496 kcal
21	ミネストローネスープ 鮭フライ	ター/じゃがいも/薄 力粉/パン粉(乾燥)/ サフラワー油/三温糖	/しろさけ/わかめご 飯の素	じん/セロリー/きゅ うり/かき(甘がき)	◆わかめおにぎり 果物 (柿)	たんぱく質	19.8 g
-	華風きゅうり ボイルサラダ	/ごま油/水稲穀粒			 牛乳	脂質	15.9 g
		(精白米)			1 70	食塩相当量	2.4 g
20	ご飯	水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/パン粉(乾	牛乳 1L/鶏小間/豚 ひき肉/たまご/焼き	にんじん/えのきたけ /干し椎茸/玉葱/ほ	牛乳 ▲ 焼 ま 井	エネルキ゛ー	502 kcal
20	チキンスープ ハンバーグ	燥) /とうもろこし缶	のり	うれんそう/ブラックマッ	◆焼き芋 果物(梨)	たんぱく質	20.6 g
/	コーンソテー	詰(ホール)/有塩バター /三温糖/ごま油/白		ペもやし/日本なし		脂質	18.2 g
金	ほうれん草のナムル	ごま(すり) /さつま			牛乳	加 · 貝 食塩相当量	
<u> </u>		<u>いま</u> 豆乳ロール/じゃがい	牛乳 1L/ウィンナー	かぶ/にんじん/キャ	牛乳	及塩化ヨ里 エネルギー	502 kcal
29	ポトフ風スープ	も/三温糖/黒ごま	/鶏若鶏肉モモ(皮付	ベツ/だいこん/きゅ うり/バナナ	◆鮭おにぎり	- '" · たんぱく質	
/	鶏肉の照焼き 大根とツナのサラダ	(いり) /水稲穀粒(精 白米)	き)/まぐろ缶詰(油漬 フレークライト)/塩ざけ	フッ/ハテ ア 	果物(バナナ)		
土	ハベニンノのソファ				 牛乳	脂質	22.4 g
上		1.75 +0 44 /4- / -1-	1 21 4 1 402 1 22 42	1-1011-	**	食塩相当量	
31	カレーライス マカロニスープ	水稲穀粒(精白米)/ じゃがいも/ABCマカ	牛乳 1L/豚小間/鶏 若鶏肉ささ身/干ひじ	にんじん/玉葱/キャ ベツ/パセリ/西洋か	麦茶 ◆塩にぎり	エネルキ゛ー	462 kcal
/	マガローペーフ かぼちゃチップ 七色サラダ	ロニ/三温糖/サラダ	き(ステンレス釜、乾)/サ ラダチーズ	ぼちゃ/だいこん/ きゅうり/レッドキャ	果物(バナナ)	たんぱく質	_
月	しピソノブ			ベツンバナナ	 牛乳	脂質	11.9 g
						食塩相当量	2.0 g