



よてい こんだて ひょう  
**予定献立表**



ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん
			おもに体をつくるものになる	おもに体の調子を整えるものになる	おもにエネルギーのものになる	Kcal	g	g	g
3 (月)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 豚肉 うずら卵	小松菜 かぶ 生姜 にんにく 長葱	米 麦	629	23.2	16.6	2.04
		豚肉とカブの煮物(うずら卵)	厚揚げ みそ	人参 ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 でん粉 砂糖 サラダ油				
		根菜ときのこのみそ汁	豆腐 みそ 豚肉	えのき茸 ぶなしめじ	こんにゃく ごま油				
		ブルーベリーゼリー(鉄強化)	煮干し	秋の味覚	ブルーベリーゼリー				
大豆小魚	いり大豆 煮干し								
4 (火)	○	秋の味覚ごはん	ぎゅうにゅう/ 油揚げ	人参 えのき茸 ぶなしめじ	米 もち米 栗	622	27.6	18.1	2.55
		ぼっけー夜干し	ぼっけ						
		かぶときゅうりのごま酢和え		かぶ(葉) 小松菜 かぶ きゅうり	きび砂糖 ごま				
		白菜のみそ汁	豆腐 みそ 豚肉	ほうれん草 玉葱 白菜	じゃが芋 サラダ油				
ぶどう 巨峰		巨峰							
5 (水)	○	スパゲティナポリタン	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ベーコン チーズ	人参 ピーマン トマトピューレ トマトペースト 玉葱 にんにく マッシュルーム	スパゲティ サラダ油	671	27.0	24.5	2.65
		青大豆とひじぎのマリネ	青大豆 ひじぎ	キャベツ きゅうり 玉葱	砂糖 きび砂糖 サラダ油				
		手作り紅茶スコーン	牛乳		小麦粉 砂糖 バター				
		小魚	煮干し						
6 (木)	○	五目炒飯(コーン入り)	ぎゅうにゅう/ 豚肉	人参 グリンピース コーン缶 長葱	米 麦 ごま油 サラダ油	653	26.9	19.6	2.57
		いかと大豆の揚げ煮	大豆 いか	小松菜 人参 生姜	さつまいも でん粉 きび砂糖 大豆油				
		うずら卵のスープ	レンズ豆 ベーコン うずら卵	ほうれん草 玉葱 にんにく えのき茸	ワンタンの皮 サラダ油				
		りんご		りんご					
7 (金)	○	ホイコーロー丼	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉	人参 ピーマン キャベツ 生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 干し椎茸 ぶなしめじ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま油 サラダ油	591	20.6	16.2	1.51
		中華和え		小松菜 きゅうり 大豆もやし	春雨 ごま ごま油 サラダ油				
		杏仁豆腐		みかん缶 レモン果汁	砂糖 杏仁豆腐				
11 (火)	○	ごはん	ぎゅうにゅう/ 鮭	生姜 にんにく	米 麦	628	30.5	17.1	1.76
		鮭の照り焼き	厚揚げ 鶏肉	人参 さやいんげん ごぼう れんこん ぶなしめじ	きび砂糖 ごま サラダ油				
		生揚げと秋野菜の煮物	豆腐 みそ	ほうれん草 長葱 なめこ	こんにゃく 里芋 きび砂糖 サラダ油				
		なめこの味噌汁							
柿		柿							
12 (水)	○	ハヤシライス	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 豚肉	トマト缶 人参 トマトピューレ グリンピース 生姜 玉葱 にんにく マッシュルーム	米 麦 小麦粉 じゃが芋 きび砂糖 バター サラダ油	654	20.8	18.6	2.01
		インゲン豆のサラダ	いんげん豆	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶 パセリ	きび砂糖 サラダ油				
		ぶどう 巨峰		巨峰					
13 (木)	○	かつおめし	ぎゅうにゅう/ 鰹	こねぎ 生姜	米 麦 でん粉 砂糖 大豆油	623	26.1	17.0	2.60
		野菜の胡麻煮	みそ 鶏肉	さやいんげん 人参 ごぼう 生姜 大根 にんにく	こんにゃく じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油				
		そうめんのすまし汁(卵)	鶏肉 卵	チンゲン菜 人参 生姜 干し椎茸	そうめん でん粉				
		みかん		みかん					
14 (金)	○	チゲ豆腐丼	ぎゅうにゅう/ 豆腐 豚肉	にら 人参 生姜 玉葱 にんにく 白菜 キムチ	米 麦 でん粉 きび砂糖 ごま ごま油	615	23.5	17.3	1.72
		ハンサンスウ		人参 きゅうり コーン缶 長葱 もやし	春雨 砂糖 ごま油 サラダ油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
17 (月)	○	秋刀魚ごはん	ぎゅうにゅう/ 秋刀魚	生姜	米 麦 でん粉 砂糖 ごま 大豆油	629	20.5	23.8	1.98
		辛子みそ和え	みそ	小松菜 キャベツ 大豆もやし	きび砂糖				
		白玉汁	鶏肉	人参 ごぼう 大根 長葱	白玉餅 里芋 こんにゃく ごま油 サラダ油				
		アーモンド			アーモンド				
18 (火)	○	テーブルロール	ぎゅうにゅう/ ひよこ豆 レンズ豆 いんげん豆 豚肉	人参 グリンピース 玉葱 にんにく	テーブルロールパン	672	26.8	21.1	2.61
		チリコンカン	塩昆布	トマト 人参 キャベツ きゅうり コーン缶	小麦粉 じゃが芋 オリーブ油				
		りっちゃんのサラダ			砂糖 サラダ油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				

【かぶ】旬は3~5月の春と10~11月の秋です。秋物は特に甘味が強くなります。胃腸の働きをよくする効果があります。葉にもビタミン、ミネラルが豊富です。柏のかぶが全国的に有名です！

【栗】秋の味覚です！生産量日本一は、茨城県です。9月から10月が旬です。健康や美容に効果のある栄養があります！

【ナポリタン】乾麺を茹でて、ケチャップ、トマトピューレで味付けます。

【ホイコーロー】四川料理の一種です。日本ではキャベツを使い甘辛いみそ味に仕上げます。

【ハヤシライス】デミグラスソースを使います。日本式西洋料理です。

【さんまごはん】短冊切のさんまに片栗粉をまぶして、から揚げにして、甘辛いたれをまぶしてごはんとは合せます。

【りっちゃんのサラダ】物語サラダで元氣より、レシピを取り入れました。お母さんのために、りっちゃんが作ったサラダ。栄養満点です。





# 予定献立表



令和4年10月

ひ に ち	牛 乳	こ ん だ て め い	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	I補給*	たんぱく しつ	しつ	えん ぶん
			おもに体をつくるもとになる	おもに体の調子を整えるもとになる	おもにエネルギーのもとになる	Kcal	g	g	g
19 (水)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	614	30.9	18.8	2.25
		焼きししゃも	ししゃも	ごま					
		豚肉と大豆の味噌炒め	大豆 みそ ひじき 豚肉	小松菜 人参 ごぼう 生姜 干し椎茸	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		群雲汁 (卵)	豆腐 豚肉 卵	京菜 人参 長葱	でん粉				
【むらくも汁】 溶き流した卵が汁の中に薄い膜状に広がりそれが空にうっすらとたなびく「むらくも」のように見えることからついた名前です。									
20 (木)	○	シャージャータ	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 みそ 豚肉	人参 ビーマン 生姜 玉葱 にんにく 長葱 干し椎茸	中華麺 きび砂糖 ごま油 サラダ油	605	28.7	20.3	2.33
		大豆と鶏肉の甘辛煮	大豆 鶏肉	小松菜 人参 ごぼう 生姜 大根	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 ごま サラダ油				
		フルーツ和え		みかん缶 パイン缶 黄桃缶	ナタデココ				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
21 (金)	○	ごはん	ぎゅうにゅう／		米 麦	630	27.9	16.4	2.39
		鯖のオレンジ煮	鯖	生姜 長葱 オレンジピューレ	きび砂糖				
		のり和え	のり	小松菜 キャベツ コーン缶 もやし	きび砂糖				
		さつま汁	豆腐 みそ 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	さつま芋				
		ぶどう 巨峰		巨峰					
24 (月)	○	鶏ごぼうご飯	ぎゅうにゅう／ 青大豆 鶏肉	ごぼう 生姜	米 麦 きび砂糖 サラダ油	603	22.8	19.7	2.13
		カレー肉じゃが	豚肉	ざやいんげん 人参 玉葱 干し椎茸	じゃが芋 こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		小松菜と厚揚げのみそ汁	厚揚げ みそ	小松菜 長葱 えのき茸					
		アーモンド			アーモンド				
25 (火)	○	胚芽パン	ぎゅうにゅう／		胚芽パン	656	32.8	20.6	3.31
		メルルーサのパーベキューソース	メルルーサ	生姜 玉葱 にんにく 長葱 りんご缶 レモン果汁	米粉 でん粉 砂糖 ごま 大豆油				
		わかめとコーンのサラダ	ひよこ豆 わかめ	小松菜 人参 キャベツ コーン缶	サラダ油				
		きのこスープ	レンズ豆 ベーコン チーズ 牛乳	ほうれん草 玉葱 にんにく えのき茸 ぶなしめじ マッシュルーム	米粉 サラダ油				
		みかん		みかん					
26 (水)	○	ご飯	ぎゅうにゅう／		米 麦	637	26.2	26.2	2.39
		鯖の文化干し	鯖						
		大豆の磯煮	青大豆 油揚げ ひじき 鶏肉	人参 干し椎茸	しらたき きび砂糖 サラダ油				
		えのき茸のみそ汁	みそ わかめ	小松菜 長葱 えのき茸					
27 (木)	○	揚げ麺の五目あんかけ	ぎゅうにゅう／ いか 豚肉	小松菜 赤ビーマン 生姜 たけのこ 玉葱 白菜 きくらげ	揚げ皿うどん麺 でん粉 きび砂糖 サラダ油	631	20.0	27.0	2.88
		ナムル (ひじき)	ひじき	キャベツ きゅうり コーン缶 もやし	きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
		人参ケーキ	牛乳	人参	ミックスマスター きび砂糖				
		小魚	煮干し		バター				
28 (金)	○	キャロットライツナクリームソース	ぎゅうにゅう／ レンズ豆 いんげん豆 豆乳 ツナ 鶏肉 牛乳	人参 ほうれん草 玉葱 マッシュルーム	米 麦 小麦粉 バター サラダ油	618	24.2	18.1	1.98
		マカロニサラダ		赤ビーマン キャベツ きゅうり 玉葱 パセリ	マカロニ サラダ油				
		りんご		りんご					
		大豆小魚	いり大豆 煮干し						
31 (月)	○	ひじきごはん	ぎゅうにゅう／ ひじき 豚肉	人参 ごぼう 枝豆	米 もち米 砂糖 サラダ油	586	26.3	15.4	2.14
		おばけの天ぷら	鶏肉	生姜 にんにく	天ぷら粉 でん粉 大豆油				
		かぼちゃ入りすいとん	油揚げ 鶏肉	人参 ほうれん草 かぼちゃ 白菜 干し椎茸	すいとん(小麦粉)				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
平均栄養量						628	25.6	19.6	2.29

\*食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。

\*「ぎゅうにゅう／」は飲用牛乳です。

\*栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/650kcal、たんぱく質/26.8(18~32)g、脂質/18.1(17.8~21.3)g (摂取I補給\*の20~30%)、塩分/2g未満です。

【確認ください】

- 3日(月) ブルーベリーゼリー グラニュー糖 ブルーベリーピューレ 果糖 粉あめ ゲル化剤 乳酸カルシウム ビロリン酸第二鉄 香料 酸味料 ビタミンC 水
- 7日(金) 杏仁豆腐 乳製品 水あめ 加糖練乳 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 杏仁パウダー 水 ゲル化剤 貝カルシウム 乳化剤 ホエイソルト PH調整剤 ビロリン酸第二鉄 香料
- 18日(火) テーブルロールパン 小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 水
- 20日(木) 中華麺 小麦粉 小麦たんぱく かんすい 酒精 食塩 でんぶん
- 25日(火) 胚芽パン 小麦粉 米粉 イースト イーストフード 砂糖 食塩 マーガリン 脱脂粉乳 水 胚芽
- 27日(木) 揚げ麺 小麦粉 なたね油 水分
- 31日(月) 天ぷら粉 小麦粉 でんぶん コーンフラワー 食塩 炭酸カルシウム 膨張剤 乳化剤(大豆由来) 着色料(ビタミンB2)