

10がつ こんだてひょう

メール便いくえん

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 (1人1食あたり)	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	アレルギー 特定原材料	行事
			熱と力になるもの(黄)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの(緑)	調味料				
01 木	御飯 とろみ汁煮 納豆のおとし揚げ きゅうりの酢の物	599.6(457.1) 20.8(15.3) 14.7(12.5) 1.4(1.1)	米、さといも、小麦粉 サラダ油、片栗粉、さとう	牛乳、納豆、鶏もも肉 ツナ焼付缶、牛乳	きゅうり、だいこん にんじん、コーン缶、もやし こまつな、カットわかめ 焼きのり	かつお・昆布だし汁 酢、しょうゆ、塩	牛乳 プーチ歌舞伎	牛乳 おさかなごはん	乳・小麦 大豆	
02 金	御飯 なすと玉ねぎのみそ汁 鮭と切干大根のあんかけ 小松菜のごま酢和え	572.6(433.4) 24.7(18.2) 17.4(13.4) 1.4(1.0)	米、小麦粉、サラダ油 片栗粉、さとう	牛乳、さけ、調整豆乳 つぶしあん、油揚げ、ツナ 缶 米みそ、ごま、牛乳	なす、たまねぎ、もやし こまつな、にんじん えのきたけ、切り干し大根	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ、酢	牛乳 たべっこBABY	牛乳 小豆蒸しパン	乳・小麦 大豆、ごま	
03 土	カレーうどん りんご	430.6(333.0) 14.9(10.9) 11.3(8.5) 1.7(1.2)	ゆでうどん、七分つき米 片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース) 油揚げ、牛乳	りんご、たまねぎ にんじん、ねぎ 塩こんぶ、焼きのり	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん 塩、カレー粉	牛乳 ミレービスケット	牛乳 塩こんぶおにぎり	乳・小麦 大豆	
05 月	きのこクリームライス にんじんのじゃこあえ フルーツカクテル	579.6(438.1) 20.4(14.8) 16.8(12.4) 1.4(1.0)	米、白玉粉、押麦 米粉、サラダ油、片栗粉 さとう、サラダ油	牛乳、調整豆乳 牛肉(肩)、調整豆乳ミ しらす干し、だいず、牛乳	たまねぎ、もやし みかん缶、にんじん、りんご もも缶、えのきたけ、しめじ エリンギ、コーン缶 さやえんどう	塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 ミレービスケット	牛乳 大豆粉のコーン パン	乳・小麦 大豆	
06 火	御飯 はくさいとえのきのすまし汁 かじきとさつま芋の中華煮 きゅうりの昆布あえ オレンジ	576.6(433.1) 22.7(16.6) 18.1(13.3) 1.5(1.1)	米、さつまいも、とうもろこし 片栗粉、さとう、サラダ油	牛乳、かじき、いわし ごま、油揚げ	オレンジ、はくさい、きゅうり たまねぎ、にんじん えのきたけ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁 ケチャップ、しょうゆ カレー粉、塩	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 おやつ小魚 ポップコーン	乳・小麦 大豆、ごま	
07 水	御飯 だいこんとわかめのみそ汁 焼り豆腐とひき肉の煮物 焼きかぼちゃ	578.2(442.6) 22.9(16.7) 15.7(11.3) 1.8(2.0)	米、さとう、片栗粉、サラダ 油	牛乳、調整豆乳、鶏ひき肉 高野豆腐、きな粉 米みそ、牛乳	かぼちゃ、こまつな だいこん、たまねぎ にんじん、黒きくらげ 干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん、塩	牛乳 あみじやが	牛乳 豆乳もち	乳・小麦 大豆	
08 木	ハバリわかめ御飯 鶏とはくさいと押し麦のスープ 豚肉の胡麻ソースからめ ゆでブロッコリー バナナ	629.7(473.3) 21.3(15.8) 15.4(12.9) 1.4(1.0)	米、片栗粉、押麦 サラダ油、ごま油、さとう	牛乳、豚もも肉 しらす干し、鶏ひき肉 ごま、牛乳	バナナ、白菜、ブロッコリー 人参、さといも、ピーマン しいたけ、切干大根、ひじき 炊き込みわかめ 干しいたけ、しょうが	ケチャップ、しょうゆ 中華だしの素、しょうゆ 中濃ソース、みりん、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 しらすとひじきの チャーハン	乳・小麦 大豆、ごま	
09 金	おぼけちゃんカレーライス にんじんとコーンのスープ チキンと野菜のシーザーサラダ ゼリー	631.9(566.9) 19.9(15.8) 21.3(20.3) 2.4(1.9)	米、おろしネギ、さつまいも シーザードレッシング サラダ油、さとう、片栗粉 小麦粉、マヨネーズ、ごま油	牛乳、鶏もも肉、調整豆乳 調整豆乳、黒ごま、牛乳	たまねぎ、オリーブオイル かぼちゃ、人参、ぶどう果汁 なす、れんこん、水菜 粒コーン、のり佃煮、グリーン ピース	カレー粉、しょうゆ、コンソ メ	牛乳 プーチ歌舞伎	牛乳 さつまいもの蒸 しはん	乳・小麦 大豆、ごま	パースデー パーティ
10 土	野菜そばろ井 りんご	543.2(411.8) 19.0(13.8) 15.1(11.2) 0.8(0.5)	米、七分つき米、もち米 さとう、サラダ油 米粉、ごま油	牛乳、豚ひき肉 焼きわり納豆、きな粉、牛乳	りんご、たまねぎ こまつな、キャベツ にんじん、コーン缶	しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 きな粉おはぎ	乳・大豆	
12 月	トマトおこわ チンゲン菜の豆乳汁 肉じゃが バナナ	595.3(448.2) 20.8(15.1) 17.2(12.6) 1.6(1.1)	じゃがいも、米、もち米 とうもろこし、サラダ油、さとう	牛乳、調整豆乳 豚肉(肩ロース)、鶏ひき肉 いわし、ごま、牛乳	バナナ、トマト、チンゲンサイ い、たまねぎ、にんじん、ク リームコーン缶、ねぎ、え のきたけ、コーン缶、グリーン ピース	かつお・昆布だし汁、塩 しょうゆ、みりん、カレー粉	牛乳 ミレービスケット	牛乳 おやつ小魚 ポップコーン	乳・小麦 大豆、ごま	
13 火	御飯 豆腐とだいこんのみそ汁 さんまの煮つけ 蒸し野菜のサラダ りんご	610.0(456.4) 21.5(15.7) 21.6(15.7) 1.6(1.2)	米、さつまいも さとう、サラダ油	牛乳、さんま、木綿豆腐 米みそ、油揚げ、牛乳	りんご、にんじん、だいこん キャベツ、オレンジジュース ブロッコリー、にんじん レモン果汁、粉かんでん	かつお・昆布だし汁 酢、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 キャロットゼリー	乳・小麦 大豆	
14 水	御飯 かぼちゃとねぎのみそ汁 揚げ豆腐の和風あんかけ きゅうりのゆかりあえ	576.8(441.6) 19.5(14.3) 15.2(12.9) 1.5(1.1)	米、片栗粉、サラダ油、さど う	牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉 米みそ、ごま、牛乳	きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ にんじん、えのきたけ、ねぎ さやえんどう、黒きくらげ ゆかりの素、カットわかめ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、塩	牛乳 あみじやが	牛乳 手作りわかめお にぎり	乳・小麦 大豆、ごま	
15 木	御飯 わかめスープ さけのポテトクリーム焼き 人参のさっぱり煮	561.2(429.8) 25.2(18.4) 15.8(13.3) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、小麦粉 片栗粉、サラダ油 ごま油、さとう	牛乳、さけ、だいず 豚肉(肩ロース)、ごま 干しえび、かつお節、牛乳	キウイフルーツ、にんじん クリーム缶、キャベツ もやし、たまねぎ、小松菜 にんじん、ねぎ、レモン果汁 カットわかめ、刻みのり	ケチャップ、中濃ソース 中華だしの素、酢、塩	牛乳 プーチ歌舞伎	牛乳 お好み焼き	乳・小麦 大豆、ごま	
16 金	御飯 マーボーなす キャベツとチンゲン菜のサラダ みかん・パイン缶	590.4(445.8) 19.0(14.2) 18.1(13.9) 0.9(0.7)	米、さつまいも、米粉 さとう、サラダ油 片栗粉、さとう、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉 調整豆乳ミ、ちくわ 米みそ、ごま、牛乳	なす、キャベツ、みかん缶 パイン缶、ねぎ、にんじん チンゲンサイ、カットわかめ にんにく、しょうが	しょうゆ、酢、塩	牛乳 たべっこBABY	牛乳 スイートポテト	乳・小麦 大豆、ごま	
17 土	あんかけうどん バナナ	447.1(344.5) 17.6(12.8) 8.7(6.6) 1.5(1.1)	ゆでうどん、米、片栗粉 さとう、米粉、サラダ油	牛乳、鶏ササミ 蒸し大豆、牛乳	バナナ、はくさい たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、みりん	牛乳 ミレービスケット	牛乳 大豆おにぎり	乳・小麦 大豆	
19 月	キッズピビンバ だいこんとたまねぎのすまし汁 甘煮豆 オレンジ	566.5(428.1) 19.2(13.9) 16.5(12.1) 1.3(1.0)	米、さつまいも、小麦粉 押麦、さとう サラダ油、ごま油	牛乳、豚ひき肉 調整豆乳ミ、鶏ひき肉 いんげんまめ、ごま、牛乳	オレンジ、もやし、ほうれん 草 たまねぎ、大根、人参 ねぎ、カットわかめ にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、塩	牛乳 ミレービスケット	牛乳 さつまいも蒸し パン	乳・小麦 大豆、ごま	
20 火	御飯 豆腐とチンゲン菜のみそ汁 かじきのきのこが ペイドリ草 植	581.4(436.4) 22.0(16.1) 14.5(10.8) 1.5(1.1)	米、さといも、小麦粉 片栗粉、サラダ油、さとう	牛乳、かじき、木綿豆腐 米みそ、油揚げ、牛乳	かき、たまねぎ、白菜 チンゲンサイ、えのきた にんじん、しいたけ さやえんどう、焼きのり、もやし	かつお・昆布だし汁、しよ ゆ、しょうゆ、みりん、塩	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 油揚げと野菜の 混ぜご飯	乳・小麦 大豆	
21 水	御飯 切り干しだいこんとかぼちゃのみ そ汁 おからナゲット ひじきの煮物	609.6(469.0) 20.3(15.0) 19.4(15.9) 1.5(1.1)	米、小麦粉、片栗粉 さとう、サラダ油 ごま油、さとう	牛乳、鶏ひき肉、おから 調整豆乳、米みそ 油揚げ、きな粉、牛乳	りんご、かぼちゃ、にんじん たまねぎ、さやえんどう 切干大根、ひじき にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、コンソメ、塩	牛乳 あみじやが	牛乳 野菜もち	乳・小麦 大豆	
22 木	御飯 けんちん汁 なすと玉ねぎのみそ煮 ブロッコリーと人参のおかか和え	583.7(445.6) 25.1(18.3) 19.7(16.0) 1.5(1.2)	米、小麦粉、黒砂糖 サラダ油、さとう、ごま油	牛乳、さば、木綿豆腐 調整豆乳、だいず、米みそ 油揚げ、かつお節、牛乳	たまねぎ、だいこん もも缶、きゅうり、にんじん ブロッコリー、ねぎ ごぼう、レーズン、しょうが	かつお・昆布だし汁 みりん、しょうゆ、塩	牛乳 プーチ歌舞伎	牛乳 黒糖とももの大 豆ケーキ	乳・小麦 大豆	
23 金	御飯 豆乳コーン鍋 根菜と高野豆腐の煮物 磯辺さつまいも	595.3(453.5) 20.2(15.3) 14.7(11.7) 1.4(1.1)	米、さつまいも、米粉 さとう、サラダ油、片栗粉	牛乳、絹ごし豆腐 調整豆乳、鶏もも肉 高野豆腐、牛乳	はくさい、にんじん、バナナ 人参、みかん缶、小松菜 がーん缶、だいこん もも缶、パイン缶、えのき 粉かんでん、刻みのり	昆布だし汁、みりん しょうゆ、塩、和風だし	牛乳 たべっこBABY	牛乳 豆乳フルーツか んでん	乳・小麦 大豆	
24 土	焼きそば もも缶	541.7(410.7) 16.4(11.9) 16.7(12.3) 1.5(1.1)	焼きそばめん、米、サラダ油 もも缶	牛乳、豚肉 焼きわり納豆、牛乳	もも缶、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ 塩こんぶ、刻みのり	中濃ソース、塩、こしょう	牛乳 ミレービスケット	牛乳 うまみ豆ごはん	乳・小麦 大豆	
26 月	大根と桜海老の炊き込み御飯 豚肉のすき焼き風煮物 はるさめサラダ みかん缶・バナナ	560.5(423.9) 21.5(15.5) 17.8(13.1) 1.3(0.9)	米、とうもろこし はるさめ、さとう、サラダ油	牛乳、豚肉、木綿豆腐 いわし、ごま 干しえび、牛乳	たまねぎ、みかん缶、白菜 バナナ、きゅうり、ねぎ 人参、大根、えのき、大根	しょうゆ、酢、みりん しょうゆ、塩、カレー粉	牛乳 ミレービスケット	牛乳 おやつ小魚 ポップコーン	乳・小麦 大豆、ごま	
27 火	御飯 豆腐スープ さけのちゃんちゃん焼き かぼちゃ	555.7(418.4) 26.7(19.4) 16.9(12.4) 1.7(1.2)	米、白玉粉、サラダ油、さど う	牛乳、さけ、木綿豆腐 調整豆乳、だいず 米みそ、牛乳、ワインナー	キャベツ、かぼちゃ にんじん、しめじ、こまつな、 コーン缶、ねぎ、カットわか め	みりん、中華だしの素 しょうゆ、塩	牛乳 1才からのかつ ばえびせん	牛乳 大豆粉のケーキ チレ	乳・小麦 大豆、卵	
28 水	わかめ御飯 ボーケビーンズ 切干大根のサラダ りんご	590.2(451.0) 19.9(14.5) 15.0(12.8) 1.5(1.1)	米、じゃがいも、米 サラダ油、片栗粉 さとう、ごま油	牛乳、豚肉、蒸し大豆 鶏むね肉、しらす干し、牛 乳	りんご、玉ねぎ、ホールトマト 人参、きゅうり、切干大根 さやえんどう、ひじき 炊き込みわかめ、にんにく	ケチャップ、酢、しょうゆ コンソメ、塩、パセリ粉	牛乳 あみじやが	牛乳 ひじきごはん	乳・小麦 大豆	
29 木	御飯 豆腐とまよしのみそ汁 さわらの野菜レモン蒸し れんこんの炒め煮	580.1(443.1) 23.8(17.4) 18.0(14.7) 1.5(1.2)	米、小麦粉、さとう サラダ油、グラニュー糖	牛乳、さわら、木綿豆腐 調整豆乳、おから、豚ひき 肉 米みそ、油揚げ、牛乳	れんこん、玉ねぎ、もやし にんじん、チンゲンサイ えのき、コーン缶 ピーマン、レモン果汁	かつお・昆布だし汁 しょうゆ、塩	牛乳 プーチ歌舞伎	牛乳 おからドーナツ	乳・小麦 大豆	
30 金	ドライカレーライス キャベツとほうれん草のごま和 え 柿	593.7(448.1) 18.2(13.7) 16.5(12.8) 0.6(0.5)	米、さつまいも、さとう 押麦、サラダ油、米粉	牛乳、調整豆乳 豚ひき肉、ゆであずき缶 ごま、牛乳	かき、たまねぎ、かぼちゃ キャベツ、ほうれん草 人参、ピーマン、レーズン 粉寒天、にんにく、しょうが	ケチャップ、コンソメ 塩、カレー粉	牛乳 たべっこBABY	牛乳 かぼちゃかん	乳・小麦 大豆、ごま	
31 土	豚肉の甘みそ丼 みかん缶	518.4(394.4) 17.0(12.9) 16.0(11.8) 1.2(0.8)	七分つき米、フランスパン サラダ油、米粉、片栗粉	牛乳、豚肉、調整豆乳 ツナ缶、米みそ、牛乳	みかん缶、たまねぎ チンゲンサイ、赤ピーマン たまねぎ	みりん、しょうゆ、塩 パセリ粉	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ツナクリームパ ン	乳・小麦 大豆	

※献立は変更になる場合があります。