

| 日   | 1・15  | 2・16   | 3・17  | 4・18  | 6・20  | 7   | 8・22  | 9・30   |  |  |  |  |  |   |  |  |
|-----|---|--|---|---|---|---|---|--|--|--|--|--|--|---|--|--|
| 曜日  | 水   | 木  | 金   | 土   | 月   | 火   | 水   | 木  |  |  |  |  |  |   |  |  |
| 献立名 | ごはん<br>チンパオロール風<br>がんもの煮物<br>豆腐となすのみそ汁  | 五目うどん<br>ほうれん草のお浸し<br>果物(りんご)  | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>小松菜のサラダ<br>玉ねぎとわかめのみそ汁  | 和風スバゲティ<br>★さつま芋マヨサラダ<br>高野豆腐の煮物  | ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>もやしのみそ汁<br>なめこ青ねぎのみそ汁   | ★七夕そめん<br>ウィンナー<br>フライドポテト<br>果物(すいか)<br>【七夕メニュー】   | ごはん<br>サバの塩焼き<br>里手の煮物<br>いんげんとちくわのごま和え<br>ごぼうとわかめのみそ汁  | 醤油ラーメン<br>チンゲン菜のお浸し<br>果物(オレンジ)  |  |  |  |  |  |   |  |  |
| 材料名 | 白米<br>牛肉<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>赤パプリカ<br>たけのこ<br>オysterソース<br>醤油 砂糖<br>ソース 酒<br>こま油<br>片栗粉<br>がんもどき<br>人参<br>キヌサヤ<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>酒 みりん<br>絹ごし豆腐<br>なす<br>天然だし(昆布・かつお)<br>みそ | うどん<br>豚肉<br>人参<br>玉ねぎ<br>ピーマン<br>椎茸<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 塩<br>みりん<br>ほうれん草<br>油揚げ<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>みりん<br>りんご                         | 白米<br>鶏肉<br>しょうが にんにく<br>玉ねぎ<br>醤油 砂糖<br>酒 みりん<br>マーマレード<br>小松菜<br>人参<br>コーン<br>酢<br>醤油 砂糖<br>塩 油<br>玉ねぎ<br>わかめ<br>天然だし(昆布・かつお)<br>みそ                         | スバゲティ<br>ウィンナー<br>玉ねぎ<br>エリンギ<br>ほうれん草<br>しめじ<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>酒 みりん<br>油 かつお節<br>さつま芋<br>人参<br>チンゲン菜<br>マヨネーズ<br>玉ねぎ<br>わかめ<br>天然だし(昆布・かつお)<br>みそ<br>高野豆腐<br>板こんにゃく<br>人参<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>酒 みりん | 白米<br>豚肉<br>人参<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>ミニトマト<br>しょうが<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>酒 みりん<br>油<br>太ちやし<br>人参<br>チンゲン菜<br>醤油 砂糖<br>塩 こま油<br>白こま<br>なめこ<br>青ねぎ<br>天然だし(昆布・かつお)<br>みそ | そうめん<br>錦糸卵<br>ロールスハム<br>人参<br>オクラ<br>ミニトマト<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>酒 みりん<br>ウィンナー<br>ケチャップ<br>じゃが芋<br>油<br>塩<br>すいか  | 白米<br>サバ<br>塩 酒<br>里芋<br>人参<br>枝豆<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>酒 みりん<br>いんげん<br>ちくわ<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>みりん<br>白こま<br>ささぎこぼう<br>わかめ<br>天然だし(昆布・かつお)<br>みそ  | 中華麺<br>鶏肉<br>玉ねぎ<br>小松菜<br>人参<br>コーン<br>醤油ラーメンスープ<br>みりん<br>こま油<br>チンゲン菜<br>しめじ<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>みりん<br>オレンジ  |  |  |  |  |  |   |  |  |
| 副食  | ジャーマンポテト、麦茶<br>じゃが芋<br>ウィンナー<br>コンソメ 油<br>麦茶  | おかかチーズおにぎり、麦茶<br>白米<br>ミックスチーズ<br>かつお節 醤油<br>麦茶  | みたらしマカロニ、麦茶<br>マカロニ<br>砂糖 砂糖<br>片栗粉<br>麦茶   | お菓子、牛乳<br>お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット)<br>牛乳  | 焼きそば、麦茶<br>中華麺<br>人参 玉ねぎ 油<br>ソース 中華だし あおさ<br>麦茶  | 七夕ゼリー、七夕クッキー、牛乳<br>りんごジュース 砂糖<br>イナアガー 黄桃缶<br>こま油 醤油 本だし<br>牛乳  | 手作りチヂミ、麦茶<br>小麦粉 片栗粉<br>人参 玉ねぎ ニラ<br>こま油 醤油 本だし<br>麦茶   | ゆかりおにぎり、麦茶<br>白米<br>ゆかり<br>麦茶  |  |  |  |  |  |   |  |  |
| 栄養価 | 幼児 633kcal<br>蛋白14.9g<br>脂質28.3g<br>塩分1.9g  | 乳児 506kcal<br>蛋白14.9g<br>脂質22.6g<br>塩分1.5g   | 幼児 434kcal<br>蛋白14.8g<br>脂質4.6g<br>塩分2.0g   | 乳児 347kcal<br>蛋白11.8g<br>脂質3.7g<br>塩分1.6g   | 幼児 481kcal<br>蛋白14.0g<br>脂質10.7g<br>塩分2.0g  | 乳児 385kcal<br>蛋白14.4g<br>脂質8.6g<br>塩分1.6g   | 幼児 524kcal<br>蛋白16.4g<br>脂質14.9g<br>塩分1.9g  | 乳児 419kcal<br>蛋白13.1g<br>脂質11.9g<br>塩分1.5g   | 幼児 473kcal<br>蛋白16.7g<br>脂質10.3g<br>塩分1.9g | 乳児 378kcal<br>蛋白13.4g<br>脂質8.2g<br>塩分1.5g  | 幼児 639kcal<br>蛋白17.0g<br>脂質25.4g<br>塩分2.2g | 乳児 511kcal<br>蛋白13.6g<br>脂質20.3g<br>塩分1.8g | 幼児 498kcal<br>蛋白15.2g<br>脂質12.4g<br>塩分2.0g | 乳児 398kcal<br>蛋白12.2g<br>脂質9.9g<br>塩分1.6g | 幼児 456kcal<br>蛋白15.1g<br>脂質4.6g<br>塩分1.8g  | 乳児 365kcal<br>蛋白12.1g<br>脂質3.7g<br>塩分1.4g  |
| A   |   |  |   |   | ★さつま芋のサラダ<br>(マヨネーズなし)  |   | ★七夕そめん<br>(錦糸卵なし)   |  |  |  |  |  |  |   |  |  |
| 日   | 10  | 11・25  | 13  | 14・28   | 21  | 27  | 29  | 31   |  |  |  |  |  |   |  |  |
| 曜日  | 金   | 土  | 月   | 火   | 火   | 月   | 水   | 金  |  |  |  |  |  |   |  |  |
| 献立名 | ごはん<br>牛肉のスタミナ焼き<br>春雨サラダ<br>かぼちゃと椎茸のすまし汁   | ごはん<br>豚肉の中華炒め<br>小松菜のお浸し<br>ベーコンとキャベツのスープ   | ごはん<br>鶏じゃが<br>チンゲン菜のおかか和え<br>冬瓜と油揚げのみそ汁  | ホークハヤシライス<br>ブロッコリーとかにかまのサラダ<br>果物(バナナ)   | ★三色そぼろ丼<br>ブロッコリーサラダ<br>フルーツポンチ   | ごはん<br>ハンバーグおろしポン酢<br>ほうれん草と人参のサラダ<br>人参と麩のみそ汁  | ごはん<br>アジフライ<br>切干大根の煮物<br>小松菜と椎茸のすまし汁<br>手作りふりかけ   | タコライス風<br>★人参しりのり<br>アーサー汁<br>【沖縄県郷土料理】  |  |  |  |  |  |   |  |  |
| 材料名 | 白米<br>牛肉<br>玉ねぎ<br>人参<br>黄パプリカ<br>焼肉のたれ<br>にんにく<br>油<br>春雨<br>人参<br>きゅうり<br>酢<br>醤油 砂糖<br>塩 こま油<br>白こま<br>赤かまぼこ<br>椎茸<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 塩<br>みりん                                | 豚肉<br>むきえび<br>白米<br>人参<br>玉ねぎ<br>椎茸<br>中華だし、塩<br>酒 みりん<br>片栗粉<br>小松菜<br>えのき<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>みりん<br>ベーコン<br>キャベツ<br>コンソメ<br>醤油 塩<br>みりん | 鶏肉<br>じゃが芋<br>玉ねぎ<br>椎茸<br>板こんにゃく<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>酒 みりん<br>チンゲン菜<br>人参<br>かつお節<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>みりん<br>冬瓜<br>油揚げ<br>天然だし(昆布・かつお)<br>みそ | 白米<br>豚肉<br>人参<br>玉ねぎ<br>ミニシュールーム<br>ハヤシライス<br>ソース ケチャップ<br>小麦粉<br>ブロッコリー<br>かにかま<br>酢<br>醤油 砂糖<br>塩 油<br>バナナ   | 白米<br>鶏肉<br>卵<br>ほうれん草<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>酒 みりん<br>白こま<br>ブロッコリー<br>人参<br>酢<br>醤油 砂糖<br>塩 油<br>黄桃缶<br>ハイン缶<br>みかん缶<br>寒天ゼリー<br>砂糖                                | 白米<br>玉ねぎ<br>牛肉 豚肉 鶏肉<br>ハン粉(乳・小麦・大豆含む)<br>鶏卵 牛乳<br>砂糖 塩 酒<br>みりん しょうが にんにく<br>大根おろし<br>ポン酢 醤油<br>砂糖 みりん<br>ほうれん草<br>ロールスハム<br>酢<br>醤油 砂糖<br>塩 油<br>人参<br>麩<br>天然だし(昆布・かつお)<br>みそ | アジ<br>塩 酒<br>パン粉(乳・小麦・大豆含む)<br>ハン粉 油<br>ソース 砂糖<br>レタマト<br>切干大根<br>人参<br>さつま揚げ<br>キヌサヤ<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>酒 みりん<br>小松菜<br>椎茸<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 塩<br>みりん<br>ひじき<br>かつお節<br>白こま<br>醤油 塩<br>砂糖 | 白米<br>牛肉<br>玉ねぎ<br>人参<br>油 塩<br>ケチャップ ソース<br>カレー粉<br>ハン粉<br>レタマト<br>粉チーズ<br>人参<br>ソナ<br>卵<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 砂糖<br>みりん 小松菜<br>あおさのり<br>絹ごし豆腐<br>天然だし(昆布・かつお)<br>醤油 塩<br>みりん |  |  |  |  |  |   |  |  |
| 副食  | きな粉パンケーキ、牛乳<br>小麦粉 きな粉<br>砂糖 塩<br>油 ベーキングパウダー<br>牛乳   | お菓子、牛乳<br>お菓子(煎餅、クッキー、ビスケット)<br>牛乳   | 手作りゼリー、牛乳<br>ぶどうジュース<br>砂糖<br>イナアガー<br>牛乳   | ※ココアパンケーキ、牛乳<br>小麦粉 ココア<br>砂糖<br>ベーキングパウダー<br>塩 油 牛乳  | 麩ラスク、牛乳<br>ゼリー<br>バター<br>砂糖<br>牛乳   | マカロニケチャップ、麦茶<br>マカロニ ケチャップ<br>人参 玉ねぎ ピーマン<br>砂糖 コンソメ 油<br>麦茶  | 手作りようかん、麦茶<br>あんこ<br>砂糖<br>イナアガー<br>牛乳  | プレーンクッキー、牛乳<br>小麦粉<br>砂糖<br>油<br>牛乳  |  |  |  |  |  |   |  |  |
| 栄養価 | 幼児 634kcal<br>蛋白17.7g<br>脂質20.7g<br>塩分1.9g  | 乳児 430kcal<br>蛋白14.2g<br>脂質13.6g<br>塩分1.3g   | 幼児 539kcal<br>蛋白20.4g<br>脂質13.6g<br>塩分1.8g  | 乳児 431kcal<br>蛋白16.3g<br>脂質10.9g<br>塩分1.4g  | 幼児 502kcal<br>蛋白16.5g<br>脂質10.7g<br>塩分1.9g  | 乳児 402kcal<br>蛋白13.2g<br>脂質8.6g<br>塩分1.5g   | 幼児 673kcal<br>蛋白19.9g<br>脂質17.8g<br>塩分1.9g  | 乳児 538kcal<br>蛋白15.9g<br>脂質10.9g<br>塩分1.5g   | 幼児 659kcal<br>蛋白23.8g<br>脂質17.8g<br>塩分1.7g | 乳児 527kcal<br>蛋白19.0g<br>脂質14.2g<br>塩分1.4g | 幼児 531kcal<br>蛋白17.5g<br>脂質11.7g<br>塩分2.1g | 乳児 425kcal<br>蛋白14.0g<br>脂質9.4g<br>塩分1.7g  | 幼児 466kcal<br>蛋白16.7g<br>脂質10.1g<br>塩分1.9g | 乳児 373kcal<br>蛋白13.4g<br>脂質8.1g<br>塩分1.5g | 幼児 698kcal<br>蛋白20.0g<br>脂質23.4g<br>塩分1.9g | 乳児 558kcal<br>蛋白16.0g<br>脂質18.7g<br>塩分1.5g |
| A   |   |  |   |   | ★三色そぼろ丼<br>(卵なし)  |   |   | ★人参しりのり<br>(卵なし)   |  |  |  |  |  |   |  |  |



今月の郷土料理は、沖縄県です！

**タコライス**  
1984年、米軍基地の近くにある飲食店の店主、儀保松三さんが考案したメニューです。メキシコ料理のタコスの具材を白飯にのせたもので、タコス+ライス=タコライスと名づけられました。今では沖縄のソウルフードとして有名で、1990年以降は学校給食にも採用されるようになりました。

**アーサー汁**  
岩場に生える緑色海藻のあおさのりは沖縄県ではアーサーと呼ばれます。醤油と塩で仕上げるあっさり風味のお吸い物です。



※仕入れ等の都合により、事前の連絡なく献立・材料に変更が生じる場合がございます。予めご了承ください。  
 ※★印はアレルギーA除去食対象です。  
 ※アレルギーB-Cは別紙メニューになります。  
 ※14日の副食は誕生会のため誕生日ケーキ(クリーム、みかん缶、白桃缶を含む)となり、栄養価は以下ようになります。  
 幼児・745kcal、蛋白20.9g、脂質19.2g、塩分2.0g  
 乳児・596kcal、蛋白16.7g、脂質15.4g、塩分1.6g