

日	1・15	2・16	3・17	5・19	6・20	7・21	8・22	9・23	
曜日	木	金	土	月	火	水	木	金	
献立名	ごはん 牛肉のスタミナ焼き ほうれん草のおかか和え 小松菜とえのきのすまし汁	ごはん 豚しゃぶが ブロッコリーとかにかまのサラダ かぼちゃとわかめのみそ汁	牛肉の中華あんかけ丼 もやしのおムルムル ねぎとパプリカのスープ	ごはん 鶏肉のマーメイド焼き 小松菜のお浸し 人参と大根のみそ汁	きのこうどん ブロッコリーとチーズのサラダ 果物(梨)	ごはん 牛肉のごまみそ炒め 切干大根の煮物 わかめとごまほこのすまし汁	カレーライス チンゲン菜のサラダ ブルーツヨグルト	ごはん アジの塩焼き 春雨の炒め煮 玉ねぎと豆腐のみそ汁 手作りふりかけ	
材料名	白米 牛肉 玉ねぎ 人参 鶏ハブリカ にんにく 焼肉のたれ 酒 塩 油 ほうれん草 人参 かのお節 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 小松菜 えのき 天然だし(昆布・かつお) 塩 醤油 みりん	白米 豚肉 じゃが芋 人参 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 塩 みりん ブロッコリー かにかま 酢 醤油 砂糖 塩 油 かぼちゃ わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 エリンギ 中華だし 醤油 砂糖 酒 塩 みりん 小松菜 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 太もやし チンゲン菜 人参 ごま油 醤油 砂糖 塩 白ごま 酢 白ねぎ 赤パプリカ 中華だし 醤油 塩 シャンタン	白米 鶏肉 醤油 砂糖 椎茸 塩 白ごま しょうが にんにく 小松菜 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 人参 大根 天然だし(昆布・かつお) みそ	うどん 豚肉 しめじ まいだけ 椎茸 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん ブロッコリー ミックスチーズ 酢 醤油 砂糖 塩 油 梨	白米 牛肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 天然だし(昆布・かつお) みそ 白ごま 醤油 砂糖 酒 みりん ごま油 白ごま 切干大根 人参 いんげん 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 白ごま わかめ 赤かまぼこ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	白米 玉ねぎ じゃが芋 人参 グチャップ ソース カレー肉 みそ 白ごま 醤油 砂糖 酒 小麥粉 油 スキムミルク チンゲン菜 ミニトマト 酢 醤油 砂糖 塩 油 ブルーヨーグルト みかん缶 黄桃缶 バナナ 砂糖	白米 アジ 塩 酒 春雨 鶏肉 人参 小松菜 中華だし 醤油 砂糖 ごま油 酒 オイスターソース 片栗粉 玉ねぎ 絹ごし豆腐 天然だし(昆布・かつお) みそ あおさ しらす干し 白ごま 塩	
副食	塩焼きそば、麦茶	ごま味噌クッキー、牛乳	お菓子、牛乳	さつま芋きな粉、麦茶	ゆかりおにぎり、麦茶	手作りゼリー、牛乳	コーン蒸しパン、牛乳	マカロニケチャップ、麦茶	
栄養価	幼児 521kcal 乳児 417kcal 蛋白14.5g 脂質18.6g 塩分1.7g	幼児 610kcal 乳児 488kcal 蛋白19.4g 脂質16.0g 塩分1.9g	幼児 588kcal 乳児 470kcal 蛋白15.0g 脂質17.4g 塩分1.9g	幼児 485kcal 乳児 388kcal 蛋白18.0g 脂質11.1g 塩分1.7g	幼児 427kcal 乳児 342kcal 蛋白18.9g 脂質5.1g 塩分2.0g	幼児 595kcal 乳児 476kcal 蛋白18.4g 脂質20.4g 塩分1.8g	幼児 673kcal 乳児 538kcal 蛋白18.4g 脂質15.4g 塩分2.2g	幼児 429kcal 乳児 343kcal 蛋白14.7g 脂質12.3g 塩分1.8g	幼児 533kcal 乳児 442kcal 蛋白20.5g 脂質14.9g 塩分1.7g
A									



10月

日	10・24	12・26	13・27	14・28	29	30	31	
曜日	土	月	火	水	木	金	土	
献立名	ごはん 豚肉のボン酢炒め ブロッコリーのサラダ 人参とごぼうのみそ汁	ごはん 鶏肉のコンソメ煮 れんこんとピーマンの金平 ほうれん草と鮎のみそ汁	さつま芋ごはん サケの照り焼き チンゲン菜とハムのサラダ 人参と椎茸のすまし汁 果物(オレンジ)	野菜ラーメン ★キャベツのカレーマヨ和え 果物(バナナ)	かやくご飯 どて焼き ブロッコリーのお浸し 豆腐とわかめのみそ汁 【大阪府郷土料理】	ケチャップライス かぼちゃのシチュー 小松菜とツツアのサラダ ミニゼリー	ごはん 豚肉とさつま揚げの煮物 いんげんのごま和え あおさと油揚げのみそ汁	
材料名	白米 豚肉 玉ねぎ 厚揚げ えのき 青ねぎ わかめ コンソメ ごま油 砂糖 酒 みりん 塩 ブロッコリー コーン 酢 醤油 砂糖 塩 油 人参 ささがきごぼう 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 鶏肉 人参 玉ねぎ ウインナー しょうが コンソメ 醤油 砂糖 酒 白ごま れんこん ピーマン 人参 ごま油 醤油 砂糖 塩 油 みりん 白ごま ほうれん草 鮎 天然だし(昆布・かつお) みそ	さつま芋 天然だし(昆布・かつお) 塩 サケ 醤油 砂糖 酒 白ごま チンゲン菜 ローズハム 酢 醤油 砂糖 塩 油 人参 椎茸 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん オレンジ	中華麺 豚肉 太もやし 人参 玉ねぎ ニラ 醤油 ラーメンスープ ごま油 キャベツ 人参 ちくわ カレー粉 マヨネーズ 醤油 砂糖 バナナ	白米 天然だし(昆布・かつお) 鶏肉 ささがきごぼう 椎茸 まいだけ 人参 醤油 酒 みりん 塩 牛肉 板こんにゃく 里手 青ねぎ しょうが 醤油 みそ 酒 白ごま ブロッコリー 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 絹ごし豆腐 わかめ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	白米 人参 グリーンピース コーン コンソメ ケチャップ 塩 砂糖 鶏肉 かぼちゃ 玉ねぎ 人参 クリームシチュール コンソメ 牛乳 スキムミルク 小松菜 ツナ 酢 醤油 砂糖 塩 油 ミニゼリー	白米 豚肉 さつま揚げ 玉ねぎ 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 白ごま いんげん 人参 白ごま 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん あおさ 油揚げ 天然だし(昆布・かつお) みそ	
副食	お菓子、牛乳	麩ラスク、牛乳	※ココアパンケーキ、牛乳	枝豆昆布おにぎり、麦茶	手作りチヂミ、麦茶	プレーンクッキー、牛乳	お菓子、牛乳	
栄養価	幼児 553kcal 乳児 442kcal 蛋白20.5g 脂質14.9g 塩分1.7g	幼児 558kcal 乳児 446kcal 蛋白18.2g 脂質16.0g 塩分1.9g	幼児 553kcal 乳児 442kcal 蛋白19.0g 脂質8.9g 塩分1.8g	幼児 501kcal 乳児 400kcal 蛋白16.4g 脂質9.0g 塩分1.5g	幼児 548kcal 乳児 438kcal 蛋白18.5g 脂質16.8g 塩分2.1g	幼児 676kcal 乳児 540kcal 蛋白16.7g 脂質18.5g 塩分2.1g	幼児 527kcal 乳児 421kcal 蛋白20.5g 脂質12.5g 塩分1.9g	幼児 533kcal 乳児 442kcal 蛋白20.5g 脂質14.9g 塩分1.7g
A								

今月の郷土料理は、大阪府です！

かやくご飯
米と一緒に野菜や肉などを炊き込むご飯のことを大阪では「かやくご飯」と呼び、庶民の味として深く浸透しています。かやくとは「火薬」の意味で、旬の野菜を加えて栄養価を高め薬効を上げることから命名されたそうです。

どて焼き
牛のスジ肉を味噌やみりんで長時間かけて煮込んだものです。「どて煮」または「どて」とも言います。串カツとともに大阪・新世界の名物の一つとして知られています。今回は牛すじではなく牛肉で食べやすく提供します。



※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。

※13日の献立は誕生会のため誕生ケーキ(生クリーム、みかん缶、白桃缶を含む)となり、栄養価は以下になります。
 幼児・599kcal、蛋白19.7g、脂質12.8g、塩分1.9g
 乳児・479kcal、蛋白15.8g、脂質10.2g、塩分1.5g