

日	1・15	2・16	3	4・18	5・19	6	8・22	9・23	
曜日	月	火	水	木	金	土	月	火	
献立名	ごはん 鶏肉の甘酢ソテー 小松菜のナムル わかめと豆腐のすまし汁	ごはん サワラの袖焼焼き がんもの煮物 チンゲン菜とツナのサラダ しめじと玉ねぎのみそ汁	★さつますもじ 豚肉のみそ煮込み 花魁とほうれん草のすまし汁 果物(オレンジ) 【鹿児島県郷土料理】	カレーライス ブロッコリーとかにかまのサラダ フルーツポンチ	ちゃんぽん麺 いんげんのこま和え 果物(バナナ)	ごはん 牛肉の中華炒め 小松菜のサラダ かぶとかぼちゃのみそ汁	ごはん 鶏にほう煮 チンゲン菜のお浸し 油揚げと里芋のみそ汁	ごはん ササのホワイトソースがけ ブロッコリーとハムのサラダ 人参とパプリカのスープ 果物(りんご)	
材料名	白米 鶏肉 玉ねぎ 人参 れんこん コーン 中華だし ごま油 醤油 砂糖 酢 片栗粉 小松菜 人参 ごま油 醤油 砂糖 酢 白ごま わかめ 木綿豆腐 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん	白米 サワラ 酒 塩 ゆず果汁 醤油 砂糖 酒 みりん がんもどき 人参 枝豆 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん チンゲン菜 ツナ 酢 醤油 砂糖 塩 油 しめじ 玉ねぎ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 酢 塩 砂糖 ささがきごぼう 人参 たけのこ さつますもじ 赤かまぼこ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん 錦糸卵 キヌサヤ きざみのり 豚肉 板こんにゃく 大根 人参 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん しょうが みそ 白ごま 花魁 ほうれん草 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん オレンジ	白米 じゃが芋 玉ねぎ カレールー ケチャップ ソース 小麦粉 油 砂糖 ブロッコリー かにかま 酢 醤油 砂糖 塩 油 黄桃缶 みかん缶 バナナ ハナナ	中華麺 豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし ちゃんぽんスープ ごま油 みりん 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 バナナ	白米 牛肉 玉ねぎ 人参 コーン エリンギ 中華だし 醤油 砂糖 酒 にんにく ごま油 小松菜 コーン 酢 醤油 砂糖 塩 油 かぶ かぼちゃ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 鶏肉 ささがきごぼう 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 酒 みりん しょうが ごま油 チンゲン菜 えのき 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 油揚げ 里芋 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 サケ 酒 塩 玉ねぎ しめじ コーン クリームシチュー 牛乳 コンソメ スキムミルク ブロッコリー ソースハム 酢 醤油 砂糖 塩 油 人参 黄パプリカ コンソメ 醤油 塩 みりん パセリ りんご	
副食	焼うどん、麦茶 うどん 人参 玉ねぎ ほうれん草 かつお節 醤油 本だし 麦茶	チーズパンケーキ、牛乳 小麦粉 ミックスチーズ 砂糖 ベーキングパウダー 塩 油 牛乳	手作りゼリー、ひなあれ、カルピス ぶどうジュース 砂糖 イナアガー ひなあれ カルピス	マカロニきな粉、麦茶 マカロニ きな粉 砂糖 麦茶	たまねぎおにぎり、麦茶 白米 あおさ かす 砂糖 塩 麦茶	お菓子、牛乳 お菓子(餅乾、クッキー、ビスケット) 牛乳	ジャーマンポテト、麦茶 じゃが芋 玉ねぎ ウインナー コンソメ 油 麦茶	※ココアパンケーキ、牛乳 小麦粉 ココア 砂糖 ベーキングパウダー 塩 油 牛乳	
栄養価	幼児 402kcal 乳児 402kcal 蛋白15.3g 脂質15.6g 塩分1.8g	幼児 487kcal 乳児 487kcal 蛋白18.6g 脂質13.0g 塩分1.8g	幼児 433kcal 乳児 433kcal 蛋白14.0g 脂質14.9g 塩分2.0g	幼児 597kcal 乳児 597kcal 蛋白14.0g 脂質14.4g 塩分1.9g	幼児 510kcal 乳児 510kcal 蛋白16.0g 脂質6.2g 塩分2.1g	幼児 408kcal 乳児 408kcal 蛋白12.9g 脂質5.0g 塩分1.7g	幼児 559kcal 乳児 559kcal 蛋白12.7g 脂質14.2g 塩分2.0g	幼児 447kcal 乳児 447kcal 蛋白15.9g 脂質15.5g 塩分1.6g	幼児 526kcal 乳児 526kcal 蛋白15.9g 脂質12.4g 塩分1.6g
A	★さつますもじ (錦糸卵なし)								
日	10・24	11・25	12・26	27	17・31	29	30		
曜日	水	木	金	土	水	月	火		
献立名	肉うどん ほうれん草のサラダ 果物(メロン)	菜飯ごはん タンツリーチキン 春雨サラダ じゃが芋とわかめのみそ汁	麻婆豆腐丼 菜の花のおかか和え 大根と椎茸のスープ	ごはん 鶏肉の洋風煮 ★マカロニマヨサラダ 麺とほうれん草のみそ汁	ごはん 鶏肉のしょうが焼き ほうれん草とちくわの和え物 ごぼうと大根のみそ汁	ごはん ハンバーグのソース ブロッコリーとチーズのサラダ キャベツとウインナーのスープ	中華丼 小松菜のお浸し 果物(バナナ)		
材料名	うどん 牛肉 人参 玉ねぎ さつますもじ 小松菜 天然だし(昆布・かつお) 醤油 塩 みりん ほうれん草 ミニトマト 酢 醤油 砂糖 塩 油 メロン	菜飯 鶏肉 玉ねぎ 塩 酒 醤油 フレッシュヨーグルト カレールー ケチャップ にんにく 春雨 人参 チンゲン菜 酢 ごま油 醤油 砂糖 塩 白ごま じゃが芋 わかめ 天然だし(昆布・かつお) みそ	白米 豚肉 木綿豆腐 玉ねぎ テンメンジャン 醤油 砂糖 酒 みそ ごま油 にんにく しょうが 片栗粉 菜の花 人参 かつお節 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん 大根 椎茸 中華だし 醤油 塩 みりん シャンタン	白米 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃが芋 アスパラガス コンソメ 醤油 砂糖 塩 酒 マカロニ 人参 リンピース コーン コンソメ 醤油 砂糖 塩 スキムミルク	白米 豚肉 玉ねぎ 人参 鶏パプリカ しょうが 醤油 砂糖 酒 みりん 油 ほうれん草 ちくわ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん マカロニ 人参 リンピース コーン コンソメ 醤油 砂糖 塩 スキムミルク	白米 玉ねぎ 牛肉 豚肉 鶏肉 パン粉(乳・小麦・大豆含む) 鶏卵 牛乳 砂糖 塩 酒 みりん しょうが にんにく マッシュルーム ハヤシルウ コンソメ 砂糖 ブロッコリー ミックスチーズ 酢 醤油 砂糖 塩 油 キャベツ ウインナー コンソメ 醤油 塩 みりん パセリ	白米 鶏肉 人参 玉ねぎ 白菜 厚揚げ 中華だし 醤油 砂糖 酒 しょうが シャンタン ごま油 片栗粉 小松菜 しめじ 天然だし(昆布・かつお) 醤油 砂糖 みりん バナナ		
副食	ゆかりおにぎり、麦茶 白米 ゆかり 麦茶	かぼちゃクッキー、牛乳 小麦粉 かぼちゃ 砂糖 油 牛乳	手作りチヂミ、麦茶 小麦粉 片栗粉 玉ねぎ 人参 たら ミックスチーズ 本だし 醤油 ごま油 麦茶	お菓子、牛乳 お菓子(餅乾、クッキー、ビスケット) 牛乳	手作りゼリー、牛乳 りんごジュース 砂糖 イナアガー 麦茶	焼きそば、麦茶 中華麺 人参 玉ねぎ ソース 中華だし 油 あおさ 麦茶	麺ラスク、牛乳 麺 砂糖 バター 牛乳		
栄養価	幼児 428kcal 乳児 428kcal 蛋白12.8g 脂質8.5g 塩分2.0g	幼児 666kcal 乳児 666kcal 蛋白21.2g 脂質21.8g 塩分1.9g	幼児 536kcal 乳児 536kcal 蛋白17.0g 脂質17.4g 塩分1.4g	幼児 536kcal 乳児 536kcal 蛋白18.6g 脂質11.7g 塩分2.1g	幼児 580kcal 乳児 580kcal 蛋白17.7g 脂質15.9g 塩分2.0g	幼児 464kcal 乳児 464kcal 蛋白14.2g 脂質12.7g 塩分1.6g	幼児 523kcal 乳児 523kcal 蛋白19.4g 脂質12.0g 塩分1.8g	幼児 418kcal 乳児 418kcal 蛋白15.5g 脂質9.6g 塩分1.5g	幼児 546kcal 乳児 546kcal 蛋白18.0g 脂質15.2g 塩分2.1g
A	★マカロニサラダ (マヨネーズなし)								



今月の郷土料理は、鹿児島県です！

**さつますもじ**  
 ちらし寿司を鹿児島県では「すもじ」と言います。  
 「さつますもじ」は庶民の寿司として親しまれてきました。季節の素材を具として、さつます揚げ、かまぼこ等を細かく切り、酢飯または白飯に混ぜて作りまします。春の祝い行事、特に桃の節句に必ず作られるごちそうです。

**豚肉のみそ煮込み**  
 ぶつ切りにした豚の骨付き肉を、大根やこんにゃくと一緒に柔らかく煮た料理です。祝い行事などに男手でなされる料理で、焼酎を飲みながら鍋を囲み、一緒に取り分けながら食べる料理です。今回は食べやすい骨なしの豚肉で提供します。

※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。

※9日の副食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20.0g、脂質13.7g、塩分2.0g  
 乳児-479kcal、蛋白16.0g、脂質11.0g、塩分1.6g