



| 日付 | 曜日 | 献立   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>塩分<br>◎は未満地                        | 材料名 (◎は10時のおやつ ○は午後のおやつ)                                   |   |   | 10時のおやつ        | 3時のおやつ                     | お知らせ      |
|----|----|--|--|--|---|---|----------------|----------------------------|-----------|
|    |    |  |  | 熱と力になる   | 血や肉や骨になる  | 体の調子を整える  |                |                            |           |
| 1  | 火  | 秋の恵みたっぷりカレー<br>オムレツ<br>梅ドレッシングサラダ<br>福神漬け                  | 355.9(366.8)<br>11.8(10.1)<br>20.9(13.3)<br>30.1(51.8)<br>2.6(1.7) | 米、油、三温糖<br>米粉、◎バリバリ野菜チップス                                  | 牛肉、ブレンオムレツ<br>サラダチキン<br>○きらずあげ                        | かぼちゃ、人参、玉ねぎ<br>しめじ、エリンギ<br>キャベツ、きゅうり、梅肉<br>にんにく、しょうが<br>福神漬け        | お茶<br>野菜チップス   | お茶<br>おからあられ               |           |
| 2  | 水  | 打ち豆入り味噌汁<br>ポイルウインナー<br>春雨の炒め物                             | 367.3(372.4)<br>16.0(12.4)<br>17.3(10.2)<br>36.8(57.8)<br>2.2(1.4) | 米、春雨、○米<br>三温糖、油   | 豚肉、打ち豆、シャウエッセン<br>うすあげ、○昆布(だし用)<br>煮干し(だし用)           | 白菜、人参、大根、白ねぎ<br>ピーマン、玉ねぎ<br>○えのき、○まいたけ<br>○しめじ、○生しいたけ<br>◎バナナ、大根、人参 | お茶<br>くだもの     | お茶<br>♥きのご飯の<br>おにぎり       |           |
| 3  | 木  | じゃがいものそぼろ煮<br>焼鯖<br>小松菜サラダ                                 | 264.3(328.1)<br>17.1(12.8)<br>10.4(7.2)<br>25.6(53.1)<br>1.9(1.3)  | 米、じゃがいも、三温糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>◎たべっこペイビー<br>○ミニひじきあられ<br>片栗粉 | 鶏肉、焼鯖<br>シーチキン無添加フレーク                                 | 干し椎茸、人参、玉ねぎ<br>グリーンピース、小松菜<br>コーン                                   | お茶<br>ビスケット    | お茶<br>ひじきあられ               |           |
| 4  | 金  | うどん汁<br>チキンカツ<br>甘酢キャベツ<br>キューピー赤・桃、カナリヤ、せきせい<br>・・・手作り弁当  | 332.9(400.0)<br>15.7(13.4)<br>15.8(13.2)<br>31.9(56.8)<br>1.3(1.0) | 米、ゆでうどん、油、三温糖<br>◎おこめリング、○さつまいも<br>○三温糖、○小麦粉               | 赤かまぼこ、うすあげ<br>かつお節(だし用)、昆布(だし用)<br>チキンカツ、○生クリーム<br>○卵 | 玉ねぎ、白ねぎ、キャベツ<br>人参、きゅうり   | お茶<br>おこめリング   | 牛乳<br>♥さつまいも<br>ケーキ        |           |
| 7  | 月  | 大根と鶏肉の煮物<br>キャベツつくね<br>ほうれん草ともやしのナムル                       | 291.9(348.5)<br>15.1(12.8)<br>15.6(11.2)<br>22.8(49.2)<br>1.6(1.1) | 米、三温糖、油、ごま油<br>○メープルビスケット<br>白ごま、じゃがいも                     | 鶏肉、さつま揚げ<br>キャベツ入り平つくね<br>○牛乳                         | ◎バナナ、大根、人参<br>ほうれん草、もやし   | お茶<br>くだもの     | 牛乳<br>メープル<br>ビスケット        |           |
| 8  | 火  | わかめスープ<br>あじフライ<br>ひじきとさつま芋の炒り煮                            | 249.7(344.9)<br>10.6(11.2)<br>9.1(9.7)<br>31.3(53.1)<br>1.5(1.4)   | 米、油、三温糖<br>○ホットケーキ粉、○油<br>さつまいも                            | ◎ハイ！チーズG、○ベーコン<br>わかめ、あじフライ<br>ひじき、焼き竹輪、うすあげ          | 玉ねぎ、人参、コーン<br>白ねぎ、いんげん、○キャベツ  | お茶<br>チーズ      | お茶<br>♥キャベツ焼               |           |
| 9  | 水  | ホイコーロー風炒め物<br>ミートボールのケチャップ和え<br>きゅうりとわかめの酢の物               | 323.8(371.9)<br>15.0(13.2)<br>16.9(12.8)<br>28.0(51.0)<br>1.5(1.1) | 米、◎マリービスケット、油<br>三温糖、○ハッピーターン                              | 豚肉、味噌、○煮干し<br>ポーク&チキンミートボール<br>わかめ、○牛乳                | キャベツ、人参、ピーマン<br>きゅうり、みかん缶   | お茶<br>ビスケット    | 牛乳<br>おかし<br>煮干し           |           |
| 10 | 木  | 牛肉の柳川風煮物<br>コーンしゅうまい<br>ほうれん草と人参の磯香和え                      | 161.1(39.6)<br>0.3(0.5)<br>0.1(1.1)<br>3.6(7.0)<br>0.0(0.1)        | 米、◎アンパンマンソフトせんべい<br>三温糖                                    | 牛肉、液卵、きざみのり<br>北海道コーンしゅうまい<br>○脱脂粉乳                   | ごぼう、人参、玉ねぎ<br>生しいたけ、白ねぎ、もやし<br>ほうれん草                                | お茶<br>せんべい     | お茶<br>♥ヨーグルト               |           |
| 11 | 金  | じゃがいもとしめじのスープ<br>鶏肉のごまみそ焼き<br>もやしのおかか和え                    | 316.4(363.8)<br>17.0(14.4)<br>18.8(14.5)<br>19.8(43.8)<br>2.0(1.4) | 米、◎白い風船、じゃがいも<br>三温糖、○ホットケーキ粉<br>○無塩バター、○三温糖               | シャウエッセン、鶏肉、味噌<br>糸かつお節、○牛乳                            | ○かぼちゃ、しめじ、玉ねぎ<br>人参、もやし、きゅうり<br>コーン                                 | お茶<br>ミルクせんべい  | 牛乳<br>♥かぼちゃの<br>しっとりクッキー   |           |
| 15 | 火  | 豆腐入りすまし汁<br>豚肉のケチャップ炒め<br>さわやかサラダ                          | 284.8(400.9)<br>13.6(13.0)<br>12.7(12.0)<br>29.0(60.2)<br>1.1(1.0) | 米、◎ひとくちしょうゆせん<br>○ホットケーキ粉、○砂糖<br>油、三温糖、ノンエッグマヨネーズ          | 絹豆腐、昆布(だし用)、豚肉<br>かつお節(だし用)、○卵<br>○牛乳、わかめ             | 玉ねぎ、白ねぎ、ピーマン<br>キャベツ、きゅうり、人参<br>パイン缶、○レモン                           | お茶<br>しょうゆせん   | お茶<br>♥レモンドーナツ<br>(チリのおやつ) | 世界の料理の日   |
| 16 | 水  | 炊き合わせ<br>ポテトサラダ<br>ふりかけ昆布<br>バナナ                           | 309.8(309.8)<br>12.7(3.9)<br>16.3(5.6)<br>1.2(0.9)<br>2.2(1.5)     | 米、三温糖、マカロニ、じゃがいも<br>ノンエッグマヨネーズ、米<br>◎マンナビスケット<br>○ぼたぼた焼き   | ふりかけ昆布、厚揚げ、昆布<br>○牛乳                                  | 大根、人参、バナナ、きゅうり<br>椎茸、いんげん   | お茶<br>ビスケット    | 牛乳<br>せんべい                 | 本堂参拝      |
| 17 | 木  | のっぺい汁<br>いわしのおかか煮<br>カレービーフソテー                             | 285.8(341.4)<br>16.9(13.5)<br>10.9(8.2)<br>29.9(53.3)<br>1.8(1.2)  | 米、さといも、片栗粉、油<br>○片栗粉、○三温糖<br>◎カルシウム塩せんべい<br>ビーフソテー         | 鶏肉、いわしのおかか煮<br>ベーコン、○牛乳、○きな粉<br>うすあげ                  | 白菜、人参、白ねぎ<br>玉ねぎ、ピーマン、しめじ<br>コーン                                    | お茶<br>塩せんべい    | お茶<br>♥牛乳もち                |           |
| 18 | 金  | ジュリアンヌスープ<br>ささみフライ<br>れんこんサラダ<br>ブルーベリーゼリー                | 461.9(386.0)<br>6.0(4.4)<br>8.6(5.1)<br>90.2(80.8)<br>2.5(1.6)     | 米、油、ノンエッグマヨネーズ<br>○黒糖カルシウム、白ごま                             | ベーコン、ささみフライ   | 玉ねぎ、人参、キャベツ<br>れんこん、きゅうり、コーン<br>ブルーベリーゼリー<br>◎アンパンマンりんごジュース         | りんごジュース        | お茶<br>黒糖                   |           |
| 21 | 月  | 豚汁<br>竹輪磯辺揚げ<br>スイートポテトサラダ                                 | 286.3(332.7)<br>14.1(12.3)<br>10.4(7.1)<br>34.0(55.0)<br>1.8(1.3)  | 米、◎ソフトな小魚せん<br>○クリームパン、小麦粉、油<br>ノンエッグマヨネーズ<br>さつまいも        | ロースハム、豚肉、味噌<br>煮干し(だし用)、焼き竹輪<br>青のり、うすあげ              | 人参、大根、白ねぎ<br>しらたき、きゅうり  | お茶<br>小魚せんべい   | お茶<br>☆クリームパン              |           |
| 22 | 火  | 中華スープ<br>鯖の味噌煮<br>小松菜のスパゲティー<br>バナナ                        | 342.7(396.2)<br>16.4(13.3)<br>16.3(12.2)<br>32.5(58.3)<br>2.1(1.5) | 米、スパゲティー、○星たべよ<br>◎ミニアスバラガスビスケット<br>オリブ油、三温糖               | ○型抜きチーズディズニー<br>絹豆腐、ベーコン、豚肉<br>わかめ<br>国産鯖の味噌煮         | 玉ねぎ、人参、小松菜<br>コーン、バナナ   | お茶<br>ビスケット    | お茶<br>チーズ<br>せんべい          |           |
| 23 | 水  | ポトフ<br>豆腐ナゲット<br>ブロッコリーとりんごのごま和え                           | 351.1(392.3)<br>14.6(12.2)<br>20.8(13.4)<br>26.4(55.7)<br>1.7(1.2) | 米、じゃがいも、三温糖<br>白ごま、○コーンフレーク                                | 鶏肉、シャウエッセン<br>豆腐ナゲット、○脱脂粉乳                            | 玉ねぎ、人参、キャベツ<br>しめじ、ブロッコリー<br>りんご<br>◎国産温州みかんゼリー                     | お茶<br>みかんゼリー   | お茶<br>♥ヨーグルト<br>フレークかけ     |           |
| 24 | 木  | 八宝菜<br>厚揚げの煮たの(おばあちゃんレシピ)<br>糸こんにゃくの酢の物                    | 258.0(314.3)<br>12.2(10.2)<br>6.5(5.1)<br>37.6(56.9)<br>1.7(1.2)   | 米、◎ぱりぱりパンクン<br>○さつまいも、ごま油、三温糖<br>片栗粉                       | 豚肉、赤かまぼこ、ロースハム<br>厚揚げ、刻み昆布                            | 白菜、人参、玉ねぎ<br>たけのこ、干し椎茸、もやし<br>きゅうり、糸こんにゃく                           | お茶<br>かぼちゃせんべい | お茶<br>♥ふかしもち               | おばあちゃん味の日 |
| 25 | 金  | 五目寿司<br>鶏の唐揚げ<br>味噌汁<br>きゅうりスティック<br>くだもの                  | 597.2(482.8)<br>18.7(13.1)<br>21.6(14.7)<br>81.9(73.7)<br>2.1(1.8) | 米、三温糖、唐揚げ粉、油<br>○ロールケーキ<br>米                               | 凍り豆腐、うすあげ、ひじき<br>絹豆腐、わかめ、削り節<br>鶏肉、味噌                 | 干し椎茸、えのきだけ<br>きゅうり、人参、かんぴょう<br>◎気になる野菜<br>柿                         | 野菜ジュース         | お茶<br>☆ロールケーキ              | 誕生会       |
| 28 | 月  | 白菜の豆乳スープ<br>秋鮭コロッケ<br>きゅうりの昆布和え                            | 258.2(323.9)<br>13.6(10.5)<br>8.8(8.1)<br>31.0(52.3)<br>1.7(1.3)   | 米、◎つぶっこ、上新粉<br>ごま油、○ホットケーキ粉、○油                             | 鶏肉、無調整豆乳、塩昆布<br>秋鮭コロッケ                                | 白菜、人参、玉ねぎ<br>きゅうり、もやし、コーン<br>○りんご                                   | お茶<br>揚げあられ    | お茶<br>♥りんごの<br>パンケーキ       |           |
| 29 | 火  | 厚揚げのケチャップ煮<br>ハートのオムレツ<br>かぶと柿の酢の物                         | 371.3(439.1)<br>15.7(13.7)<br>20.8(16.9)<br>30.4(58.1)<br>1.2(0.8) | 米、◎中半月、○パイシート<br>○三温糖、油、片栗粉、三温糖                            | 厚揚げ、豚肉、○牛乳<br>ハートブレンオムレツ<br>わかめ                       | 玉ねぎ、人参、たけのこ<br>グリーンピース、かぶ、柿   | お茶<br>おかし      | 牛乳<br>♥手作り<br>源氏パイ         |           |
| 30 | 水  | ワンタンスープ<br>いわしゆずすだちおろし煮<br>小松菜の味噌ソース和え<br>※ハト・ペンギン・・・手作り弁当 | 280.0(343.6)<br>17.7(14.7)<br>7.3(5.6)<br>36.0(58.6)<br>2.0(1.3)   | 米、◎マンナウエハース<br>◎元気あまからせん<br>タンメン、油、三温糖                     | ベーコン、鶏肉、味噌<br>いわしゆずすだちおろし煮<br>○飲むヨーグルト                | 人参、玉ねぎ、白ねぎ<br>小松菜   | お茶<br>ウエハース    | 飲むヨーグルト<br>せんべい            |           |
| 31 | 木  | すまし汁<br>手作りハンバーグ<br>春雨サラダ                                  | 488.7(421.8)<br>13.5(8.9)<br>15.5(11.8)<br>73.8(70.1)<br>2.2(1.5)  | 米、アンパンマンお米ボール<br>パン粉、はるさめ<br>ノンエッグマヨネーズ<br>○クレープ(みかん)      | 絹豆腐、牛肉、豚肉、わかめ<br>かつお節(だし用)、昆布(だし用)<br>ロースハム、卵         | しめじ、玉ねぎ、白ねぎ<br>きゅうり、人参  | お茶<br>あられ      | お茶<br>クレープ                 |           |

ごはんのいらない日・・・25日(金)

物資の都合により、献立の一部を変更することがありますので、ご了承ください。  
♥は手作りおやつです。★は坂井市のケーキ屋、パン屋で作られたものです。

11月の手作り弁当は、6日(水)です。よろしく願いいたします。