



献立表



	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	食パン 小松菜スープ 鶏肉の塩レモン焼き 南瓜サラダ バナナ	ごはん 豆腐のみそ汁 ごぼうの柳川風 青菜のかにかま和え オレンジ	スパゲティナポリタン じゃが芋スープ グリーンサラダ パイナップル	納豆ごはん 切干大根のみそ汁 タラフライ ささみと胡瓜の和え物 キウイフルーツ	ごはん キャベツのみそ汁 豚肉と茄子炒め ひじきの煮物 バナナ	醤油ラーメン 焼き餃子 小松菜のおかか和え オレンジ
午後おやつ	みそ焼きおにぎり 麦茶	ベイクドポテト 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ヨーグルト ビスケット・麦茶	ツナマヨトースト 牛乳	お菓子 牛乳
	8	9	10	11	12	13
午前おやつ	飲むヨーグルト	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	カレーライス ワカメスープ レタスとコーンサラダ もも	ごはん オクラのみそ汁 豚肉の漬け焼き 人参しりしり オレンジ	きつね野菜温麺 鶏のから揚げ バナナ	ごはん 茄子のみそ汁 肉団子 ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	ごはん しめじのみそ汁 焼き魚(ほっけ) 納豆野菜和え オレンジ	焼き肉丼 チンゲン菜のみそ汁 じゃが芋の煮物 バナナ
午後おやつ	シュガースティックパイ 牛乳	お好み焼き 牛乳	しらすとゆかりおにぎり 麦茶	フルーツポンチ ウエハース・麦茶	練乳クリームサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	15	16	17	18	食育の日 19	20
午前おやつ		お菓子・麦茶	お菓子・麦茶	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	敬老の日	ごはん 豆腐のみそ汁 ごぼうの柳川風 青菜のかにかま和え オレンジ	スパゲティナポリタン じゃが芋スープ グリーンサラダ パイナップル	納豆ごはん 切干大根のみそ汁 タラフライ ささみと胡瓜の和え物 キウイフルーツ	五目チャーハン ほうれん草スープ マーボー茄子※ りんご	うどん 豚肉のごま焼き 小松菜のおかか和え オレンジ
午後おやつ		ベイクドポテト 牛乳	ホットケーキ 牛乳	ヨーグルト ビスケット・麦茶	ツナマヨトースト 牛乳	お菓子 牛乳
	22	23	24	25	誕生会 26	27
午前おやつ	飲むヨーグルト		お菓子・牛乳	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	野菜ジュース
昼食	カレーライス ワカメスープ レタスとコーンサラダ もも	秋分の日	きつね野菜温麺 鶏のから揚げ バナナ	ごはん 茄子のみそ汁 肉団子 ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	ごはん 豚汁 焼き魚(ほっけ) 納豆野菜和え 梨	肉豆腐丼 チンゲン菜のみそ汁 じゃが芋の煮物 バナナ
午後おやつ	シュガースティックパイ 牛乳		二色おはぎ せんべい・麦茶	フルーツポンチ ウエハース・麦茶	メープルサンド 牛乳	お菓子 牛乳
	29	30				
午前おやつ	お菓子・牛乳	お菓子・麦茶	旬の食材 鮭 さんま 茄子 さつま芋 梨 ぶどう 栗 おいしい「茄子」の選び方 ・ヘタの切り口がみずみずしく、緑色のもの。 ・ヘタの部分のトゲがとがっているもの。 ・皮の表面にハリとツヤがあり、色が濃く、重みのあるもの。			
昼食	食パン 小松菜スープ 鶏肉の塩レモン焼き 南瓜サラダ バナナ	ごはん オクラのみそ汁 豚肉の漬け焼き 人参しりしり オレンジ				
午後おやつ	みそ焼きおにぎり 麦茶	お好み焼き 牛乳				

※ 都合により、献立を変更させて頂く場合がございますので、ご了承ください。
※ 19日 食育の日は、旬の茄子を使用した「マーボー茄子」を予定しております。

	給与栄養量					
	エネルギー(Kcal)	タンパク質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食塩相当量(g)
平均給与栄養量	465	19.1	12.8	71.5	238	1.6