

10 月 給 食 献 立 表

		2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)	10日 (火)
献立名		チャプチェ風炒め わかめスープ 丸ぼーろ	豚汁 白身魚フライ ココナツサブレ	コーンライス ほうれん草スープ さつま芋サラダ ミニゼリー	麻婆豆腐丼 中華スープ バナナ	【パン食】 Pカレーコロケロール レーズンペストリー	ポトフ チキンナゲット 梨
	備考	はし携行	はし携行	はし携行 スプーン携行	はし携行 スプーン携行	※果物持参 果物のみ可	はし携行 スプーン携行
商		精白米	★ 精白米	★ 精白米	★ 精白米	★ 【Pカレーコロケロール】	精白米
		豚肉 春雨 たまねぎ・にんじん にら・しいたけ ごま 砂糖 しょうゆ ごま油	☆ 豚肉・豆腐 ★ 大根 ◇ にんじん・もやし ◇ ささがきごぼう・ねぎ ◇ 板こんにゃく ◇ みそ ◇ 削り節 (だし) ★ 煮干し (だし)	☆ 塩 ◇ ◇ ほうれん草 ◇ ベーコン ◇ はくさい ☆ たまねぎ ◇ にんじん ◇ 削り節 (だし) ◇ しょうゆ ◇ 塩	◇ 豆腐 ◇ 合挽きミンチ ◇ しょうが ◇ にんにく ☆ 白ねぎ ◇ みそ ◇ しょうゆ・酒 ◇ 砂糖・ごま油 ◇ 片栗粉	☆ 小麦粉 ☆ カレーコロケ ◇ ソース ◇ グリーンリーフ ◇ キャベツ ☆ 乳化剤 乳 牛肉 大豆 ★ 豚肉 りんご ★	◇ きゃべつ ◇ たまねぎ ◇ にんじん ★ じゃがいも ★ ウインナー ◇ しめじ ◇ 塩 ◇ しょうゆ ◇ 削り節 (だし)
品		わかめ 豆腐 にんじん・ねぎ しょうゆ 塩 削り節 (だし)	☆ 白身魚フライ ☆ たら ◇ 小麦粉・パン粉・片栗粉 ◇ 塩・乳化剤・揚油 ◇ アレルギー品目 【小麦】 ◇ ウスターソース ◇ ミニトマト・レタス ◇ ココナツサブレ	★ さつまいも ◇ ハム ◇ りんご ◇ マヨネーズ ◇ ミニゼリー	◇ たまねぎ・にんじん ◇ えのき茸・ねぎ ★ わかめ ☆ たまご ◇ しお・しょうゆ ★ 削り節 (だし) ◇ ごま油・片栗粉 ◇ バナナ	◇ 【レーズンペストリー】 ◇ 小麦粉 レーズン ◇ 砂糖 マーガリン ☆ 豆乳 卵 ◇ 食塩 乳化剤 ◇ 乳 大豆 ★ 乳等を主要原料とする食品 ◇	◇ チキンナゲット ★ 鶏肉・卵 ◇ 小麦粉・大豆蛋白 ◇ 乳化剤・揚油 ◇ アレルギー品目 【小麦・卵・乳・大豆】 ◇ ミニトマト・レタス ◇ 梨
		丸ぼーろ	◇	◇	◇	◇	◇
		カロリー 476 kcal	カロリー 474 kcal	カロリー 470 kcal	カロリー 485 kcal		カロリー 480 kcal
		蛋白質 14.7 g	蛋白質 14.4 g	蛋白質 14.5 g	蛋白質 14.6 g		蛋白質 15.0 g

☆印は赤色の食品〔血や肉のもととなる〕 ★印は黄色の食品〔熱や力のもとになる〕 ◇印は緑色の食品〔体の調子をととのえる〕

10 月 給 食 献 立 表

	11日 (水)	12日 (木)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
献立名	ナスのキーマカレー 根菜サラダ 乳酸飲料	【パン食】 とろけるマヨチーズパン メープルワッサン	栗ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き バナナ	けんちん汁 ひじきの煮物 動物ヨーチ	【パン食】 こだわりソースのカツサンド 北海道ミルクパン	きのこ汁 から揚げ どら焼き
備考	はし携行 スプーン携行	※果物持参 果物のみ可	はし携行	はし携行	※果物持参 果物のみ可	はし携行
品名	精白米 ★ なす ◇ 合挽きミンチ ☆ たまねぎ ◇ にんじん ◇ しょうが ◇ にんにく ◇ カレールウ カレー粉 ウスターソース ケチャップ 油 れんこん ◇ ささがきごぼう ◇ むきえび ☆ むき枝豆 ◇ マヨネーズ ★ しょうゆ 乳酸飲料 ☆	【とろけるマヨチーズパン】 ☆小麦粉 ☆マヨネーズ ◇砂糖 マーガリン ◇卵 食塩 ◇乳化剤 乳 ◇大豆 りんご 乳等を主要原料とする食品 【メープルワッサン】 小麦粉、 メープルフラワーペースト ◇卵、砂糖、マーガリン ◇パン酵母、 ☆乳等を主要原料とする食品 ◇食塩、乳化剤、 ☆	精白米・もち米 ★ くり・塩 ★ 油揚げ ☆ たまねぎ ◇ にんじん ◇ わかめ ☆ おふ ★ ねぎ ◇ みそ ☆ 削り節・煮干し (だし) 豚肉 ☆ しょうが ◇ たまねぎ ◇ にんじん ◇ 三度豆 ◇ 砂糖 ◇ しょうゆ ☆ 油 ★ バナナ	精白米 ★ 鶏肉 ☆ ☆豆腐 油揚げ ◇だいこん・にんじん ◇さといも ★ ☆ささがきごぼう・ねぎ ☆生しいたけ ◇板こんにやく ☆しょうゆ 削り節 (だし) ☆ひじき ◇にんじん ◇油揚げ・大豆水煮 ◇砂糖 ◇しょうゆ みりん 削り節 (だし) ☆動物ヨーチ	☆【こだわりソースのカツサンド】 ロースカツ ☆ ☆キャベツ ☆乳化剤 ◇小麦粉 乳 ☆卵 大豆 ◇豚肉 りんご ◇ゼラチン 【北海道ミルクパン】 小麦粉 卵 ☆ ☆砂糖 大豆 ◇ミルククリーム ☆マーガリン ☆乳化剤 食塩 乳等を主要原料とする食品	精白米 ★ しめじ・えのき ◇ しいたけ・ねぎ ◇ たまねぎ・にんじん ◇ さつま芋 ★ 油揚げ・みそ ☆ 削り節・煮干し (だし) から揚げ ☆ [鶏肉・液卵 ☆ にんにく・しょうが 醤油・砂糖・塩・酒 でん粉・上新粉・揚油 アレルギー品目 【小麦・卵・大豆】 レタス・ミニトマト ◇ ホットケーキミックス ★ だんご粉 ★ はちみつ 牛乳・卵・小豆 ☆
	カロリー 480 kcal		カロリー 482 kcal	カロリー 478 kcal		カロリー 481 kcal
	蛋白質 14.6 g		蛋白質 15.2 g	蛋白質 14.5 g		蛋白質 15.3 g

☆印は赤色の食品〔血や肉のもととなる〕 ★印は黄色の食品〔熱や力のもととなる〕 ◇印は緑色の食品〔体の調子をととのえる〕

10 月 給 食 献 立 表

	23日 (月)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)	30日 (月)	
献立名	筑前煮 ほうれんそうサラダ ビスコ	【パン食】 ウィンナーコルネ ミニストロベリーツイスト	ゆかりご飯 にゅうめん汁 切干大根の煮物 イチゴジャムクラッカー	豆乳シチュー 白菜おかか和え パイン缶	お誕生献立 赤飯・すまし汁 エビフライ きゃべつサラダ さつま芋レモン煮	
備考	はし携行	※果物持参 果物のみ可	はし携行	はし携行 スプーン携行	はし携行	
商	精白米	★ 【ウィンナーコルネ】 ポークウィンナー	精白米	★ 精白米	★ 精白米・もち米	★
品	鶏肉	☆ 小麦粉 砂糖	ゆかり	☆ 鶏肉	☆ 小豆	☆
	厚揚げ	☆ マーガリン	そうめん	★ ジャがいも	★ 花麩・わかめ	
	じゃがいも	★ トマトケチャップ	たまねぎ・にんじん	◇ にんじん	◇ ねぎ・しょうゆ	
	にんじん	◇ 卵 食塩 乳化剤	油揚げ	☆ たまねぎ	◇ 削り節・昆布(だし)	
	れんこん	◇ りんご 乳 大豆	生しいたけ	◇ グリンピース	◇	
	ごぼう	◇ 豚肉 牛肉	ねぎ	◇ コーン	◇ えびフライ	
	板こんにゃく	◇ 乳等を主要原料とする食品	みそ	☆ しめじ	◇ 「えび・卵・脱脂粉乳	☆
	たけのこ	◇	削り節・煮干し(だし)	☆ シチューミックス	◇ パン粉・小麦粉・片栗粉	
	油・砂糖	★		☆ 豆乳	☆ 塩・砂糖・揚げ油	
	しょうゆ・みりん	★ 【ミニストロベリーツイスト】 小麦粉	切干大根	◇	◇ アレルギー品目	
		◇ 小麦粉	鶏肉	☆ 白菜	◇ 【えび・小麦・卵・乳】	
	ほうれんそう	◇ イチゴジャム	油揚げ	☆ いんげん	◇ レタス・ミニトマト	◇
	はるさめ	★ 卵、砂糖	三度豆・にんじん	◇ にんじん	◇	
	にんじん	◇ マーガリン	干し椎茸	◇ 花かつお	☆ キャベツ・きゅうり	◇
	ハム	☆ 食塩、乳化剤	削り節(だし)	★ しょうゆ	☆ ハム	☆
	マヨネーズ	★ 乳、大豆	しょうゆ・砂糖・みりん	☆ みりん	◇ コーン・にんじん	◇
		◇ りんご			★ マヨネーズ	★
名	ビスコ	◇ 乳等を主要原料とする食品	クラッカー(ルヴァン赤) イチゴジャム	パイン缶	さつまいも 砂糖・レモン	★
	カロリー 485 kcal		カロリー 478 kcal	カロリー 488 kcal	カロリー 476 kcal	
	蛋白質 15.9 g		蛋白質 14.4 g	蛋白質 15.2 g	蛋白質 15.5 g	

☆印は赤色の食品〔血や肉のもととなる〕 ★印は黄色の食品〔熱や力のもとになる〕 ◇印は緑色の食品〔体の調子をととのえる〕