

10月 きゅうしよくだより

令和3年度10月
松山認定こども園 星岡
管理栄養士 原田菜津美

運動会や遠足など、秋は子どもたちが楽しみにしている行事が盛りだくさんです。行事を体験することで、子どもの成長を感じられることも多いと思います。それらの行事を楽しむためにも、早寝・早起き・朝ごはんを心がけ、毎日の生活リズムを整えましょう。



10月10日は目の愛護デー



10と10を横にしてみると人の目と眉に見えることから制定されました。目の健康のために良い食べ物を食事にとり入れて、目を大切にしましょう！目に良いビタミンのほか、魚に含まれるDHAやブルーベリーのアントシアニンも目の健康に効果的です。

<p>ビタミンA 目の乾燥を防ぎ、働きを良くする</p> <p>レバー・うなぎ・バター・卵黄・にんじん など</p>	<p>ビタミンB1 目の神経の働きを正常にする</p> <p>豚肉・うなぎ・麦・大豆・ごま など</p>
<p>ビタミンC 目の充血を防ぐ</p> <p>果物・ピーマン・ブロッコリー・サツマイモ など</p>	<p>アントシアニン 眼精疲労を予防する</p> <p>ブルーベリー・ぶどう・なす・紫芋 など</p>

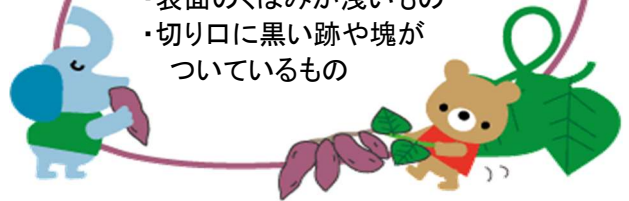
食欲の秋、実りの秋

一年中で一番食べ物のおいしい季節です。子どもの頃に食べ物の匂を知り、匂の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。給食を通じて学べるよう、今月の給食にはさつまいも、栗、きのこ、さんまなど匂の食べ物をたくさん取り入れています。



美味しいさつまいもの見分け方

- ・レモンのようにふっくらした形のもの
- ・皮の色が濃くつやがあるもの
- ・表面のくぼみが浅いもの
- ・切り口に黒い跡や塊がついているもの



10月の献立に入っている「いもようかん」のレシピを紹介します☆

<作り方>

<材料 4人分>
さつまいも 200g
(皮をむいた状態で)
砂糖 30g
水 120g
粉寒天 2g

1. さつまいもは皮をむいて1cmの輪切りにして水に10分ほどさらす。
2. さつまいもをやわらかくなるまで茹でる(蒸す)。
3. 熱いうちにつぶす。(フードプロセッサーや裏ごし器を使用すると滑らかになります。)
4. 鍋に砂糖・水・寒天を入れ火にかけて沸騰させ、よく混ぜ煮溶かす。
5. 最後に3. のつぶしたさつまいもを入れしっかりと混ぜ合わせ、適当な大きさの容器や型に流しいれ、冷蔵庫で冷やす。
6. 固まったら食べやすい大きさに切り分けて出来上がり。



2021年10月 献立表

離乳食(5~6ヶ月)

松山認定こども園星岡

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
		10時	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	ミルク	つぶし粥(10倍) 人参のだし煮 お麩スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	にんじん	エネルギー: 196kcal タンパク: 4.7g 脂質: 5.6g
2	土	ミルク	つぶし粥(10倍) 豆腐のだし煮 南瓜のだし煮 ブロッコリーのスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう とうふ	こめ	かぼちゃ ブロッコリー	エネルギー: 208kcal タンパク: 5.7g 脂質: 6.3g
4	月	ミルク	つぶし粥(10倍) 人参のだし煮 小松菜スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	にんじん こまつな	エネルギー: 174kcal タンパク: 3.7g 脂質: 5g
5	火	ミルク	つぶし粥(10倍) さつまいものだし煮 豆腐スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう とうふ	こめ さつまいも		エネルギー: 221kcal タンパク: 5.1g 脂質: 6.4g
6	水	ミルク	つぶし粥(10倍) トマトのだし煮 ブロッコリーのスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	トマト ブロッコリー	エネルギー: 128kcal タンパク: 3.3g 脂質: 2.7g
7	木	ミルク	つぶし粥(10倍) 小松菜のだし煮 人参スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	こまつな にんじん	エネルギー: 180kcal タンパク: 4.1g 脂質: 5.6g
8	金	ミルク	つぶし粥(10倍) ほうれん草のだし煮 大根のだし煮	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	ほうれんそう だいこん	エネルギー: 184kcal タンパク: 4.3g 脂質: 5.7g
9	土	ミルク	つぶし粥(10倍) 人参のだし煮 玉ねぎスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう	エネルギー: 189kcal タンパク: 4.1g 脂質: 5.6g
11	月	ミルク	つぶし粥(10倍) ブロッコリーのだし煮 人参スープ 梨のコンポート	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	ブロッコリー にんじん なし	エネルギー: 185kcal タンパク: 4.8g 脂質: 5.1g
12	火	ミルク	つぶし粥(10倍) ほうれん草のだし煮 白菜スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	ほうれんそう はくさい	エネルギー: 182kcal タンパク: 4.3g 脂質: 5.7g
13	水	ミルク	つぶし粥(10倍) 小松菜のだし煮 南瓜スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	こまつな かぼちゃ	エネルギー: 194kcal タンパク: 4.4g 脂質: 5.6g
14	木	ミルク	つぶし粥(10倍) じゃが芋のだし煮 ほうれん草スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ じゃがいも	ほうれんそう にんじん	エネルギー: 198kcal タンパク: 4.3g 脂質: 5.6g
15	金	ミルク	つぶし粥(10倍) 豆腐のだし煮 里芋のだし煮 ブロッコリーのスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう とうふ	こめ	ブロッコリー	エネルギー: 210kcal タンパク: 6g 脂質: 6.3g
16	土	ミルク	つぶし粥(10倍) 小松菜のだし煮 南瓜スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	こまつな かぼちゃ	エネルギー: 194kcal タンパク: 4.4g 脂質: 5.6g
18	月	ミルク	つぶし粥(10倍) ブロッコリーのだし煮 さつまいもスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ さつまいも	ブロッコリー	エネルギー: 195kcal タンパク: 4.9g 脂質: 5.1g
19	火	ミルク	つぶし粥(10倍) ほうれん草のだし煮 人参スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	ほうれんそう にんじん	エネルギー: 182kcal タンパク: 4.2g 脂質: 5.7g
20	水	ミルク	つぶし粥(10倍) 白菜のだし煮 ブロッコリーのスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	はくさい ブロッコリー	エネルギー: 185kcal タンパク: 4.7g 脂質: 5.7g
21	木	ミルク	つぶし粥(10倍) 豆腐のだし煮 キャベツのだし煮 小松菜スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう とうふ	こめ	キャベツ こまつな	エネルギー: 191kcal タンパク: 4.8g 脂質: 6.2g
22	金	ミルク	つぶし粥(10倍) 人参のだし煮 ほうれん草スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	にんじん ほうれんそう	エネルギー: 189kcal タンパク: 4.1g 脂質: 5.6g
23	土	ミルク	つぶし粥(10倍) 南瓜のだし煮 白菜スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	かぼちゃ はくさい	エネルギー: 192kcal タンパク: 4.1g 脂質: 5.6g
25	月	ミルク	つぶし粥(10倍) さつまいものだし煮 ほうれん草スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ さつまいも	ほうれんそう にんじん	エネルギー: 200kcal タンパク: 3.9g 脂質: 5g
26	火	ミルク	つぶし粥(10倍) じゃが芋のだし煮 人参スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ じゃがいも	にんじん	エネルギー: 195kcal タンパク: 4.1g 脂質: 5.6g
27	水	ミルク	つぶし粥(10倍) かぼちゃのだし煮 小松菜のだし煮 豆腐スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう とうふ	こめ	かぼちゃ こまつな	エネルギー: 214kcal タンパク: 5.7g 脂質: 6.5g
28	木	ミルク	つぶし粥(10倍) 人参のだし煮 じゃが芋スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ じゃがいも	にんじん	エネルギー: 197kcal タンパク: 4.2g 脂質: 5.6g
29	金	ミルク	つぶし粥(10倍) 南瓜のだし煮 玉ねぎスープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	エネルギー: 196kcal タンパク: 4.1g 脂質: 5.6g
30	土	ミルク	つぶし粥(10倍) さつまいものだし煮 ほうれん草スープ	ミルク	ちようせいふんにゆう	こめ さつまいも	ほうれんそう にんじん	エネルギー: 212kcal タンパク: 4.2g 脂質: 5.6g

※食材購入の都合により、一部変更することがあります。

2021年10月 献立表

離乳食(7~8ヶ月)

松山認定こども園星岡

日 曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
	10時	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 人 参スティック お麩スープ	鶏雑炊(7倍) 小 松菜のだし煮	ちょうせいふんにゆう たい とりむね	こめ	にんじん こまつな	エネルギー: 247kcal タンパク: 8.6g 脂質: 4.8g
2 土	ミルク	白粥(7倍) 豆腐のだし煮 南瓜 のだし煮 ブロッコリーのスープ	ひじき雑炊(7倍) さつま芋のだし煮	ちょうせいふんにゆう とう ふ	こめ さつまいも	かぼちゃ ブロッコリー ひ じき にんじん	エネルギー: 268kcal タンパク: 6.1g 脂質: 4.1g
4 月	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 人 参スティック 小松菜スープ	玉ねぎのお粥(7倍) ブロッコリーのスープ	ちょうせいふんにゆう たい	こめ	にんじん こまつな たまね ぎ ブロッコリー	エネルギー: 225kcal タンパク: 7.2g 脂質: 4g
5 火	ミルク	白粥(7倍) 鶏肉のやわらか煮 さつま芋のだし煮 豆腐スープ	ひじき雑炊(7倍) ト マトスープ りんご のコンポート	ちょうせいふんにゆう とり むね とうふ	こめ さつまいも	ひじき にんじん トマト り んご	エネルギー: 283kcal タンパク: 7.9g 脂質: 5g
6 水	ミルク	白粥(7倍) 鯛のトマト煮 ブ ロッコリーのスープ パナナ	大豆のお粥(7倍) キャベツのだし煮	ちょうせいふんにゆう たい だいず	こめ	ブロッコリー パナナ キャ ベツ	エネルギー: 239kcal タンパク: 9.9g 脂質: 3.8g
7 木	ミルク	白粥(7倍) 鶏肉のやわらか煮 小松菜のだし煮 人参スープ	鯛のお粥(7倍) 南瓜のだし煮	ちょうせいふんにゆう とり むね たい	こめ	こまつな にんじん かぼ ちゃ	エネルギー: 259kcal タンパク: 9.6g 脂質: 5.2g
8 金	ミルク	とろろうどん ほうれん草の だし煮 大根のだし煮	トマトのお粥(7倍) さつま芋のだし煮	ちょうせいふんにゆう	うどん こめ さつまいも	にんじん ほうれんそう だい いこん トマト	エネルギー: 197kcal タンパク: 5.5g 脂質: 3.8g
9 土	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 人 参スティック 玉ねぎスープ	南瓜雑炊(7倍) ブ ロッコリーのだし煮	ちょうせいふんにゆう たい	こめ	にんじん たまねぎ ほうれ んそう かぼちゃ ブロッコ リー	エネルギー: 251kcal タンパク: 8.1g 脂質: 4.6g
11 月	ミルク	鶏雑炊(7倍) ブロッコリーのだし煮 人参スープ 梨のコンポート	鯛のお粥(7倍) さ つま芋のだし煮	ちょうせいふんにゆう とり むね たい	こめ さつまいも	ブロッコリー にんじん な し	エネルギー: 271kcal タンパク: 8.7g 脂質: 4.3g
12 火	ミルク	白粥(7倍) 大豆のやわらか煮 ほうれん草のだし煮 白菜スープ	玉ねぎのお粥(7 倍) トマトスープ	ちょうせいふんにゆう だい ず	こめ	ほうれんそう ほうさい た まねぎ トマト	エネルギー: 264kcal タンパク: 8.7g 脂質: 5.9g
13 水	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 小 松菜のだし煮 南瓜スープ	さつまいものおやき ブロッコリーのスープ	ちょうせいふんにゆう たい	こめ さつまいも かたくりこ	こまつな かぼちゃ ブロッ コリー	エネルギー: 219kcal タンパク: 7.1g 脂質: 4.5g
14 木	ミルク	白粥(7倍) 鶏肉のやわらか煮 じゃが芋のだし煮 ほうれん草 スープ	ひじき雑炊(7倍) 玉 ねぎスープ パナナ スープ	ちょうせいふんにゆう とり むね	こめ じゃがいも	ほうれんそう にんじん ひ じき たまねぎ パナナ	エネルギー: 262kcal タンパク: 7.3g 脂質: 4.1g
15 金	ミルク	白粥(7倍) 豆腐のだし煮 里 芋のだし煮 ブロッコリーのスープ	鶏雑炊(7倍) チン ゲン菜スープ	ちょうせいふんにゆう とう ふ とりむね	こめ	ブロッコリー チンゲンサイ	エネルギー: 244kcal タンパク: 7.1g 脂質: 4.4g
16 土	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 小 松菜のだし煮 さつま芋スープ	さつま芋のお粥(7 倍) 人参スープ	ちょうせいふんにゆう たい	こめ さつまいも	こまつな かぼちゃ にんじ ん	エネルギー: 253kcal タンパク: 7.1g 脂質: 4.5g
18 月	ミルク	白粥(7倍) 鶏団子煮 ブロッ コリーのだし煮 さつま芋スープ	おから蒸しパン 小松菜スープ	ちょうせいふんにゆう とり むね おから	こめ かたくりこ さつまいも こむぎこ さとう	ブロッコリー こまつな	エネルギー: 209kcal タンパク: 8.2g 脂質: 3.8g
19 火	ミルク	白粥(7倍) 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のだし煮 人参スープ	さつま芋のお粥(7 倍) 玉ねぎスー プ	ちょうせいふんにゆう とり むね	こめ さつまいも	ほうれんそう にんじん た まねぎ	エネルギー: 241kcal タンパク: 7.1g 脂質: 4.2g
20 水	ミルク	白粥(7倍) 大豆のやわらか煮 白菜のだし煮 ブロッコリーのスープ	南瓜雑炊(7倍) ト マトスープ	ちょうせいふんにゆう だい ず	こめ	ほうさい ブロッコリー か ぼちゃ トマト	エネルギー: 275kcal タンパク: 9.2g 脂質: 5.9g
21 木	ミルク	白粥(7倍) 豆腐のだし煮 キャ ベツのだし煮 小松菜スープ	鶏と人参のお粥(5 倍) お麩スープ	ちょうせいふんにゆう とう ふ とりむね	こめ	キャベツ こまつな にんじ ん	エネルギー: 237kcal タンパク: 6.7g 脂質: 4.3g
22 金	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 人参 スティック ほうれん草スープ	大豆のお粥(7倍) さつま芋のだし煮 りんごのコンポート	ちょうせいふんにゆう たい だいず	こめ さつまいも	にんじん ほうれんそう り んご	エネルギー: 328kcal タンパク: 11g 脂質: 7g
23 土	ミルク	白粥(7倍) 鶏じゃが 南瓜の だし煮 白菜スープ	鯛のお粥(7倍) ブ ロッコリーのスープ	ちょうせいふんにゆう とり むね たい	こめ じゃがいも	かぼちゃ ほうさい ブロッ コリー	エネルギー: 281kcal タンパク: 10.6g 脂質: 5.3g
25 月	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 さつま 芋スティック ほうれん草スープ	ひじき雑炊(7倍) 豆腐スープ	ちょうせいふんにゆう たい とうふ	こめ さつまいも	ほうれんそう にんじん ひ じき	エネルギー: 262kcal タンパク: 7.6g 脂質: 4.7g
26 火	ミルク	白粥(7倍) 鶏肉のトマト煮 じゃ が芋のだし煮 人参スープ	鯛のお粥(7倍) 小松菜スープ	ちょうせいふんにゆう とり むね たい	こめ じゃがいも	にんじん こまつな	エネルギー: 268kcal タンパク: 10.3g 脂質: 5.4g
27 水	ミルク	白粥(7倍) 南瓜のそぼろ煮 小 松菜のだし煮 豆腐スープ	鶏雑炊(7倍) 玉 ねぎスープ	ちょうせいふんにゆう とり むね とうふ	こめ	かぼちゃ こまつな たまね ぎ にんじん	エネルギー: 250kcal タンパク: 8.4g 脂質: 5g
28 木	ミルク	白粥(7倍) 鯛のみぞれ煮 人 参スティック じゃが芋スープ	大豆のお粥(7倍) トマトスープ	ちょうせいふんにゆう たい だいず	こめ じゃがいも	だいこん にんじん トマト	エネルギー: 292kcal タンパク: 10.9g 脂質: 6.9g
29 金	ミルク	白粥(7倍) 鶏肉のやわらか煮 南瓜のだし煮 玉ねぎスープ	さつま芋のお粥(7 倍) お麩スープ	ちょうせいふんにゆう とり むね	こめ さつまいも	かぼちゃ たまねぎ にんじ ん	エネルギー: 261kcal タンパク: 7.7g 脂質: 4.1g
30 土	ミルク	白粥(7倍) 鯛のほぐし煮 さつま 芋のだし煮 ほうれん草スープ	トマトのお粥(7倍) 人参スープ	ちょうせいふんにゆう たい	こめ さつまいも	ほうれんそう にんじん ト マト	エネルギー: 261kcal タンパク: 6.8g 脂質: 4.5g

※食材購入の都合により、一部変更することがあります。

2021年10月 献立表

離乳食(9~11ヶ月)

松山認定こども園星岡

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
		10時	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 人参スティック お麩スープ	鶏雑炊(5倍) 小松菜のだし煮	ちょうせいふんにゆう たいとりむね	こめ	にんじん こまつな	エネルギー: 310kcal タンパク: 10.8g 脂質: 6.1g
2	土	ミルク	白粥(5倍) 豆腐のだし煮 南瓜のだし煮 ブロッコリーのスープ	ひじき雑炊(5倍) さつま芋のだし煮	ちょうせいふんにゆう とうふ	こめ さつまいも	かぼちゃ ブロッコリー ひじき にんじん	エネルギー: 332kcal タンパク: 7.7g 脂質: 5.2g
4	月	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 人参スティック 小松菜のコンソメスープ	玉ねぎのお粥(5倍) ブロッコリーのスープ	ちょうせいふんにゆう たい	こめ	にんじん こまつな たまねぎ ブロッコリー	エネルギー: 282kcal タンパク: 9g 脂質: 4.9g
5	火	ミルク	白粥(5倍) 鶏肉のやわらか煮 さつま芋のだし煮 豆腐スープ	ひじき雑炊(5倍) トマトスープ りんごのコンポート	ちょうせいふんにゆう とりむね とうふ	こめ さつまいも	ひじき にんじん トマト りんご	エネルギー: 352kcal タンパク: 9.9g 脂質: 6.3g
6	水	ミルク	白粥(5倍) 鯛のトマト煮 ブロッコリーのコンソメスープ パナナ	大豆のお粥(5倍) キャベツのだし煮	ちょうせいふんにゆう たいだいず	こめ	ブロッコリー パナナ キャベツ	エネルギー: 368kcal タンパク: 14g 脂質: 8.4g
7	木	ミルク	白粥(5倍) 鶏肉のやわらか煮 小松菜のだし煮 人参のコンソメスープ	鯛のお粥(5倍) 南瓜のだし煮	ちょうせいふんにゆう とりむね たい	こめ	こまつな にんじん かぼちゃ	エネルギー: 324kcal タンパク: 11.9g 脂質: 6.7g
8	金	ミルク	とろとろうどん ほうれん草のだし煮 大根のだし煮	トマトのお粥(5倍) さつま芋のだし煮	ちょうせいふんにゆう	うどん こめ さつまいも	にんじん ほうれんそう だいこん トマト	エネルギー: 245kcal タンパク: 6.9g 脂質: 4.9g
9	土	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 人参スティック 玉ねぎのみそスープ	南瓜雑炊(5倍) ブロッコリーのだし煮	ちょうせいふんにゆう たい	こめ	にんじん たまねぎ かぼちゃ ブロッコリー	エネルギー: 316kcal タンパク: 10g 脂質: 5.8g
11	月	ミルク	鶏雑炊(5倍) ブロッコリーのだし煮 人参のコンソメスープ 梨のコンポート	鯛のお粥(5倍) さつま芋のだし煮	ちょうせいふんにゆう とりむね たい	こめ さつまいも	ブロッコリー にんじん なし	エネルギー: 340kcal タンパク: 10.9g 脂質: 5.5g
12	火	ミルク	白粥(5倍) 大豆のやわらか煮 ほうれん草のだし煮 白菜のみそスープ	玉ねぎのお粥(5倍) トマトのコンソメスープ	ちょうせいふんにゆう だいず	こめ	ほうれんそう ほうさい たまねぎ トマト	エネルギー: 329kcal タンパク: 10.9g 脂質: 7.3g
13	水	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 小松菜のだし煮 南瓜のコンソメスープ	さつまいものおやき ブロッコリーのスープ	ちょうせいふんにゆう たい	こめ さつまいも かたくりこ	こまつな かぼちゃ ブロッコリー	エネルギー: 273kcal タンパク: 8.8g 脂質: 5.8g
14	木	ミルク	白粥(5倍) 鶏肉のやわらか煮 じゃが芋のだし煮 ほうれん草スープ	ひじき雑炊(5倍) 玉ねぎのみそスープ パナナ	ちょうせいふんにゆう とりむね	こめ じゃがいも	ほうれんそう にんじん ひじき たまねぎ パナナ	エネルギー: 327kcal タンパク: 9.1g 脂質: 5.1g
15	金	ミルク	白粥(5倍) 豆腐のだし煮 里芋のだし煮 ブロッコリーのスープ	鶏雑炊(5倍) チンゲン菜スープ	ちょうせいふんにゆう とうふ とりむね	こめ	ブロッコリー チンゲンサイ	エネルギー: 304kcal タンパク: 9g 脂質: 5.4g
16	土	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 小松菜のだし煮 南瓜スープ	さつま芋のお粥(5倍) 人参のコンソメスープ	ちょうせいふんにゆう たい	こめ さつまいも	こまつな かぼちゃ にんじん	エネルギー: 315kcal タンパク: 8.8g 脂質: 5.8g
18	月	ミルク	白粥(5倍) 鶏団子煮 ブロッコリーのだし煮 さつま芋スープ	おから蒸しパン 小松菜のコンソメスープ	ちょうせいふんにゆう とりむね おから	こめ かたくりこ さつまいも こむぎこ さとう	ブロッコリー こまつな	エネルギー: 264kcal タンパク: 10.3g 脂質: 5g
19	火	ミルク	白粥(5倍) 鶏肉のやわらか煮 ほうれん草のだし煮 人参のコンソメスープ	さつま芋のお粥(5倍) 玉ねぎのみそスープ	ちょうせいふんにゆう とりむね	こめ さつまいも	ほうれんそう にんじん たまねぎ	エネルギー: 301kcal タンパク: 8.9g 脂質: 5.2g
20	水	ミルク	白粥(5倍) 大豆のやわらか煮 白菜のだし煮 ブロッコリーのスープ	南瓜雑炊(5倍) トマトのコンソメスープ	ちょうせいふんにゆう だいず	こめ	ほうさい ブロッコリー かぼちゃ トマト	エネルギー: 342kcal タンパク: 11.5g 脂質: 7.3g
21	木	ミルク	白粥(5倍) 豆腐のだし煮 キャベツのだし煮 小松菜のみそスープ	鶏と人参のお粥(5倍) お麩スープ	ちょうせいふんにゆう とうふ とりむね	こめ	キャベツ こまつな にんじん	エネルギー: 296kcal タンパク: 8.8g 脂質: 5.3g
22	金	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 人参スティック ほうれん草スープ	大豆のお粥(5倍) さつま芋のだし煮 りんごのコンポート	ちょうせいふんにゆう たいだいず	こめ さつまいも	にんじん ほうれんそう りんご	エネルギー: 408kcal タンパク: 13.8g 脂質: 8.8g
23	土	ミルク	白粥(5倍) 鶏じゃが 南瓜のだし煮 白菜のコンソメスープ	鯛のお粥(5倍) ブロッコリーのスープ	ちょうせいふんにゆう とりむね たい	こめ じゃがいも	かぼちゃ ほうさい ブロッコリー	エネルギー: 351kcal タンパク: 13.1g 脂質: 6.7g
25	月	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 さつま芋スティック ほうれん草のコンソメスープ	ひじき雑炊(5倍) 豆腐スープ	ちょうせいふんにゆう たい とうふ	こめ さつまいも	ほうれんそう にんじん ひじき	エネルギー: 327kcal タンパク: 9.6g 脂質: 5.9g
26	火	ミルク	白粥(5倍) 鶏肉のトマト煮 じゃが芋のだし煮 人参のコンソメスープ	鯛のお粥(5倍) 小松菜スープ	ちょうせいふんにゆう とりむね たい	こめ じゃがいも	にんじん こまつな	エネルギー: 335kcal タンパク: 12.9g 脂質: 6.8g
27	水	ミルク	白粥(5倍) 南瓜のそぼろ煮 小松菜のだし煮 豆腐のみそスープ	鶏雑炊(5倍) 玉ねぎのコンソメスープ	ちょうせいふんにゆう とりむね とうふ	こめ	かぼちゃ こまつな たまねぎ にんじん	エネルギー: 313kcal タンパク: 10.5g 脂質: 6.3g
28	木	ミルク	白粥(5倍) 鯛のみぞれ煮 人参スティック じゃが芋スープ	大豆のお粥(5倍) トマトのコンソメスープ	ちょうせいふんにゆう たいだいず	こめ じゃがいも	だいこん にんじん トマト	エネルギー: 364kcal タンパク: 13.5g 脂質: 8.6g
29	金	ミルク	白粥(5倍) 鶏肉のやわらか煮 南瓜のだし煮 玉ねぎのみそスープ	さつま芋のお粥(5倍) お麩スープ	ちょうせいふんにゆう とりむね	こめ さつまいも	かぼちゃ たまねぎ にんじん	エネルギー: 326kcal タンパク: 9.7g 脂質: 5.2g
30	土	ミルク	白粥(5倍) 鯛のほぐし煮 さつま芋のだし煮 ほうれん草スープ	トマトのお粥(5倍) 人参のコンソメスープ	ちょうせいふんにゆう たい	こめ さつまいも	ほうれんそう にんじん トマト	エネルギー: 325kcal タンパク: 8.5g 脂質: 5.7g

※食材購入の都合により、一部変更することがあります。

2021年10月 献立表

3号認定

松山認定こども園星岡

日	曜	献立名			あか	黄	みどり	栄養価
		10時	昼食	昼間	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1	金	牛乳	わかめご飯 さわらの照り焼き マカロニサラダ すまし汁(きのこ)	牛乳 さつま芋と 栗のタルト	さわら ロースハム ぎゅう にゅう	こめ さとう マカロニ マヨ ネーズ たると	きゅうり コーン えのきた け しめじ しいたけ はね ぎ わかめ	エネルギー: 485kcal たんぱく: 18.9g 脂質: 16g
2	土	牛乳	ご飯 八宝菜 かぼちゃ煮 豆 腐のスープ	牛乳 ハッピー ターン	とうふ ぶたにく えび ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら さとう かたくりこ ハッピーターン	はくさい たまねぎ にんじ ん たけのこ かぼちゃ わ かめ きくらげ	エネルギー: 497kcal たんぱく: 15g 脂質: 18.7g
4	月	牛乳	チャーハン シュウマイ 小松菜 のスープ チーズキャンディー	牛乳 ワッフル	ソーセージ あつやきたまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう えびしゅうまい チーズ	こめ ワッフル	にんにく ピーマン コーン こまつな	エネルギー: 511kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 21.7g
5	火	牛乳	ひじきご飯 豚肉の生姜照り焼き (付:トマト) きんぴられんこん す まし汁(かまぼこと麩)	牛乳 ビスケット フルーツ(りんご)	あぶらあげ ぶたロース ぎゅうにゅう かまぼこ	こめ さとう だいずあぶら ふ ビスケット	ひじき にんにく グリンピース しょうが れんこん はねぎ ひ じき トマト いんげん	エネルギー: 499kcal たんぱく: 18.8g 脂質: 18.7g
6	水	牛乳	ロールパン ほきのケチャップあんか らめ ブロッコリーツナのサラダ コー ンスープ フルーツ(バナナ)	お茶 じゃこ入りお やき	ほき ノンドリップツナフ レーク ちりめんじゃこ た まご ぎゅうにゅう	かたくりこ だいずあぶら さとう マヨネーズ こめ ロールパン	にんにく しょうが フロッキー た まねぎ にんにく パセリ(葉) キャベツ はねぎ あおのり バナ ナ	エネルギー: 499kcal たんぱく: 21.2g 脂質: 21.8g
7	木	ヤクルト	麦ご飯 きのこと牛肉の炒り煮 厚焼きたまご すまし汁(あさり)	お茶 かぼちゃグ ラタン	ぎゅうもも ぎゅうばら あつや きたまご あさり だっしふん にゅう ヤクルト チーズ	こめ おおむぎ さとう だ いずあぶら バター こむぎ こ パンこ	しめじ にんにく えのきた け はねぎ かぼちゃ たま ねぎ マッシュルーム	エネルギー: 535kcal たんぱく: 18.4g 脂質: 20.2g
8	金	牛乳	しっぽうどん ほうれん草の ごま和え 梨ゼリー	牛乳 さつまいも スティック	とりもも とうふ あぶらあ げ ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも だいずあぶら ごま	だいこん にんにく はねぎ なしゼリー	エネルギー: 532kcal たんぱく: 15.4g 脂質: 17.7g
9	土	牛乳	ご飯 鶏肉のマーメレード煮 きゅうりの酢の物 みそ汁(里芋 と玉ねぎ)	牛乳 かぼちゃマ フィン	ぎゅうにゅう とりもも	こめ かたくりこ だいずあ ぶら マーメレード さとう かぼちゃのマフィン	きゅうり わかめ りんご たまねぎ はねぎ	エネルギー: 523kcal たんぱく: 17.6g 脂質: 21.3g
11	月	牛乳	カレーライス ブロッコリーサラ ダ フルーツ(梨)	牛乳 バタークッ キー	だっしふんにゅう ぎゅう にゅう あいびきにく	こめ ドレッシング さとう クッキー	たまねぎ にんにく ブロッ コリー なし	エネルギー: 865kcal たんぱく: 24.8g 脂質: 33.1g
12	火	牛乳	麦ご飯 鮭のムニエル(外タルト 入) 大豆と鶏肉の煮物 みそ汁 (白菜としいたけ)	牛乳 きなこトース ト	べにざけ たまご だいず とりもも きなこ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ マヨネ ーズ だいずあぶら さとう しょう ばん バター グラニューとう	たまねぎ らっきょうつけ にん じん はくさい しいたけ はね ぎ こんぶ ごぼう	エネルギー: 522kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 19.2g
13	水	牛乳	牛丼 ごまじゃこサラダ りん ごゼリー	牛乳 手作りリス イートポテト	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう らんおう	こめ さとう さつまいも バ ター ごま	たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ こまつな りんご ゼリー	エネルギー: 653kcal たんぱく: 19.9g 脂質: 23.1g
14	木	ぶどう ジュース	麦ご飯 レバーのBBQソースか け ポテトサラダ かきたま汁	お茶 フルーツの ヨーグルト和え	ぎゅうレバー ロースハム たまご ヨーグルト	こめ おおむぎ かたくりこ だいずあぶら マヨネーズ	ぶどうジュース しょうが たまねぎ りんご レモン きゅうり にんに く はねぎ バナナ みかん	エネルギー: 448kcal たんぱく: 10.3g 脂質: 10.3g
15	金	牛乳	栗ごはん 芋炊き 春雨の酢 の物 フルーツ(柿)	牛乳 ごまスティ ック	とりもも あつあげ ロース ハム ぎゅうにゅう きんし たまご	こめ さとう はるさめ ごま あぶら くり さといも ごま スティック	にんにく 干しいたけ グ リンピース きゅうり かき	エネルギー: 570kcal たんぱく: 20.3g 脂質: 20.3g
16	土	牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め もやしの彩り炒め すまし汁(花 麩)	牛乳 ひねり揚げ	ぶたロース ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら さとう せんべい はなふ	キャベツ たまねぎ 赤ピーマ ン もやし にんにく コー ンのきたけ みつば	エネルギー: 468kcal たんぱく: 16.7g 脂質: 15.6g
18	月	牛乳	麦ご飯 ハンバーグ (付:ブロッ コリー) ひじき炒り煮 みそ汁 (かぼちゃ)	牛乳 黒糖黒豆蒸 しパン	ハンバーグ あぶらあげ おから だいず くらまめ だっしふんにゅう ぎゅう	こめ おおむぎ さとう かた くりこ だいずあぶら ホットケ ーキックス くらざとう	ブロッコリー ひじき にんに く 干しいたけ かぼちゃ たま ねぎ はねぎ	エネルギー: 590kcal たんぱく: 21.3g 脂質: 18.3g
19	火	牛乳	ふりかけご飯 はんぺんの落とし 揚げ ツナコーンサラダ すまし 汁(手まり麩)	お茶 いもようか ん	とりひきにく はんぺん た まご ノンドリップツナフレ ーク ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう だ いずあぶら ドレッシング さつまいも てまりふ	キャベツ コーン きゅうり えのきたけ はねぎ	エネルギー: 442kcal たんぱく: 14g 脂質: 13.6g
20	水	牛乳	ロールパン ポークビーンズ ミ モザサラダ コンソメスープ もも ゼリー	お茶 おにぎり(の りとゆかり)	ぶたもも だいず ロースハ ム たまご ぎゅうにゅう	だいずあぶら さとう ドレッ シング マヨネーズ こめ じゃが いも ロールパン	たまねぎ にんにく トマト缶 カ リフラワー ブロッコリー はく さい マッシュルーム ももゼリー	エネルギー: 471kcal たんぱく: 15.4g 脂質: 13g
21	木	飲むヨー グルト	麦ご飯 鶏肉の照り焼き キャベ ツのツナ醤油和え けんちん汁	お茶 ラーメン	ヨーグルト とりもも ノンド リップツナフレーク あつあ げ ぶたもも	こめ おおむぎ さとう か たくりこ ちゅうかめん	しょうが キャベツ にんに く コーン しいたけ はね ぎ たまねぎ	エネルギー: 473kcal たんぱく: 19.7g 脂質: 11.2g
22	金	牛乳	さつまいもご飯 サンマの蒲焼き ほうれん草のサラダ 卵スープ	牛乳 ウエハース フルーツ(りんご)	さんま ロースハム たまご ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう か たくりこ マヨネーズ ウエ ハース	ほうれんそう こまつな に んじん はねぎ りんご	エネルギー: 529kcal たんぱく: 17.7g 脂質: 23.1g
23	土	牛乳	ご飯 豚じゃが わかめとコー ンのサラダ きのことスープ	牛乳 かっぱえび せん	ぶたロース ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも しらたき だいずあぶら さとう かっ ぱえびせん	たまねぎ にんにく さやいんげん わかめ キャベツ コーン えの きたけ しめじ しいたけ はく さい	エネルギー: 508kcal たんぱく: 14.8g 脂質: 18.3g
25	月	牛乳	炊き込みごはん 鮭の幽庵焼き さつまいもサラダ すまし汁(とう ふ)	牛乳 プリン	とりもも あぶらあげ べに ざけ ソーセージ とうふ ぎゅうにゅう プリン	こめ さとう さつまいも マ ヨネーズ	干しいたけ きゅうり た まねぎ しめじ はねぎ レ モン	エネルギー: 516kcal たんぱく: 20.3g 脂質: 18g
26	火	牛乳	麦ご飯 レバーのケチャップ和え スパゲティサラダ チンゲン菜の スープ	牛乳 ココナッツサ ブレ	ぎゅうレバー たまご ロー スハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう か たくりこ マヨネーズ スパ ゲティ ココナッツサブレ	しょうが にんにく きゅうり にんにく チンゲンサイ コーン	エネルギー: 481kcal たんぱく: 18.7g 脂質: 15.2g
27	水	牛乳	麻婆豆腐丼 棒々鶏 フルー ツ(オレンジ)	牛乳 じゃが焼	とうふ ぶたひきにく とりさ さみ ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こ ま どちらやき	ねぶかねぎ しょうが にんに く はねぎ キャベツ きゅうり にんにく オレンジ	エネルギー: 523kcal たんぱく: 20.9g 脂質: 18.8g
28	木	りんご ジュース	麦ご飯 カレイのピカタ (付:ブ ロccoli) じゃがいものそぼろ 煮 みそ汁(大根とえのき)	牛乳 たまごポー ロ	かたい たまご とりひきに く ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こ むぎこ だいずあぶら さとう かたくりこ たまごポーロ	アップルジュース ブロッ コリー グリンピース だい ごん えのきたけ はねぎ	エネルギー: 468kcal たんぱく: 16.9g 脂質: 13.3g
29	金	牛乳	かぼちゃときのこのカレー ご ぼうサラダ ヨーグルト	牛乳 ビスコ フ ルーツ(柿)	ぶたひきにく だっしふんにゅう ノンドリップツナフレ ーク ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ だいずあぶら マヨ ネーズ さとう ビスコ	たまねぎ かぼちゃ エリンギ しめじ にんにく ごぼう きゅ うり にんにく かき	エネルギー: 589kcal たんぱく: 18.6g 脂質: 25.7g
30	土	牛乳	ご飯 焼肉風 もやしのナム ル わかめスープ	牛乳 ベジタべる	ぎゅうもも ぎゅうばら ぎゅ うにゅう	こめ だいずあぶら さとう ごまあぶら ごま ベジタべ る	たまねぎ キャベツ ピーマ ン もやし きゅうり にんじ ん わかめ	エネルギー: 433kcal たんぱく: 14.6g 脂質: 17.3g

※食材購入の都合により、一部変更することがあります。

2021年10月 献立表

1・2号認定

松山認定こども園星岡

日 曜			あか	黄	みどり	栄養価
	昼食	おやつ(2号のみ)	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
1 金	わかめご飯 さわらの照り焼き マカロニサラダ すまし汁(きのこ) 牛乳	牛乳 さつま芋と 栗のタルト	さわら ロースハム ぎゅう にゅう	こめ さとう マカロニ マヨ ネーズ たると	きゅうり コーン えのきた け しめじ しいたけ はね ぎ わかめ	1杯あたり：602kcal タンパク：23.7g 脂質：19.4g
2 土	ご飯 八宝菜 かぼちゃ煮 豆 腐のスープ 牛乳	牛乳 ハッピー ターン	とうふ ぶたにく えび ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら さとう かたくりこ ハッピーターン	はくさい たまねぎ にんじ ん たけのこ かぼちゃ わ かめ きくらげ	1杯あたり：642kcal タンパク：18.9g 脂質：22.6g
4 月	チャーハン シュウマイ 小松菜 のスープ チーズキャンディー 牛乳	牛乳 ワッフル	ソーセージ あつやきたまご ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう えびしゅうまい チーズ	こめ ワッフル	にんじん ピーマン コーン こまつな	1杯あたり：630kcal タンパク：24.1g 脂質：25.5g
5 火	ひじきご飯 豚肉の生姜照り焼き (付・トマト) きんぴられんこん すまし 汁(かまぼこ麩) 牛乳	牛乳 ビスケット フルーツ(りんご)	あぶらあげ ぶたロース ぎゅうにゅう かまぼこ	こめ さとう だいずあぶら ふ ビスケット	ひじき にんじん グリンピース しょうが れんこん はねぎ ひ じき トマト いんげん	1杯あたり：652kcal タンパク：24.4g 脂質：23.3g
6 水	ロールパン ほきのケチャップあんから め フロッキーとツナのサラダ コー ンスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	お茶 じゃこ入りお やき	ほき ノンドリップツナフ レーク ちりめんじゃこ た まご ぎゅうにゅう	かたくりこ だいずあぶら さとう マヨネーズ こめ ロールパン	にんにくしょうが プロコリー たまねぎ にんじん パセリ(葉) キャベツ はねぎ あおりのパ ナ	1杯あたり：622kcal タンパク：27.6g 脂質：24.4g
7 木	麦ご飯 きのこと牛肉の炒り煮 厚焼きたまご すまし汁(あさり) 牛乳	お茶 かぼちゃグ ラタン	ぎゅうもも ぎゅうばら あつや きたまご あさり だしふん にゅう チーズ	こめ おおむぎ さとう だ いずあぶら バター こむぎ こ パンこ	しめじ にんじん えのきた け はねぎ かぼちゃ たま ねぎ マッシュルーム	1杯あたり：688kcal タンパク：25.7g 脂質：28.7g
8 金	しっぽううどん ほうれん草の ごま和え 梨ゼリー 牛乳	牛乳 さつまいも スティック	とりもも とうふ あぶらあ げ ぎゅうにゅう	うどん さとう さつまいも だいずあぶら ごま	だいこん にんじん はねぎ なしゼリー	1杯あたり：624kcal タンパク：19.3g 脂質：20g
9 土	ご飯 鶏肉のマーマレード煮 きゅうりの酢の物 みそ汁(里芋 と玉ねぎ) 牛乳	牛乳 かぼちゃマ フィン	ぎゅうにゅう とりもも	こめ かたくりこ だいずあ ぶら マーマレード さとう かぼちゃのマフィン	きゅうり わかめ りんご たまねぎ はねぎ	1杯あたり：663kcal タンパク：22.4g 脂質：25.4g
11 月	カレーライス プロコリーサ ラダ フルーツ(梨) 牛乳	牛乳 パターク ッキー	だしふんにゅう ぎゅう にゅう あいびきに	こめ ドレッシング さとう クッキー	たまねぎ にんじん プロ コリー なし	1杯あたり：795kcal タンパク：21.8g 脂質：29.1g
12 火	麦ご飯 鮭のムニエル(タルソ 入) 大豆と鶏肉の煮物 みそ汁 (白菜としいたけ) 牛乳	牛乳 きなこトース ト	べにぎけ たまご だいず とりもも きなこ ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ こむぎこ マヨ ネーズ だいずあぶら さとう しょう ぱん バター グラニューとう	たまねぎ らっきょうづけ にん じん はくさい しいたけ はね ぎ こんぶ ごぼう	1杯あたり：703kcal タンパク：25g 脂質：25.7g
13 水	牛丼 ごまじこサラダ りん ごゼリー 牛乳	牛乳 手作りス イートポテト	ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう らんおう	こめ さとう さつまいも バ ター ごま	たまねぎ ねぶかねぎ キャベツ こまつな りんご ゼリー	1杯あたり：794kcal タンパク：25.8g 脂質：27.3g
14 木	麦ご飯 レバーのBBQソースか け ポテトサラダ かきたま汁 牛 乳	お茶 フルーツの ヨーグルト和え	ぎゅうレバー ロースハム たまご ヨーグルト	こめ おおむぎ かたくりこ だいずあぶら マヨネーズ	しょうが たまねぎ りんご レモン きゅうり にんじん はねぎ パナ みかん	1杯あたり：616kcal タンパク：24.2g 脂質：17.9g
15 金	栗ごはん 芋炊き 春雨の酢 の物 フルーツ(柿) 牛乳	牛乳 ごまステッ ク	とりもも あつあげ ロース ハム ぎゅうにゅう きんし たまご	こめ さとう はるさめ ごま あぶら くり さといも ごま スティック	にんじん 干しいたけ かつ リンピース きゅうり かき	1杯あたり：708kcal タンパク：25g 脂質：23.8g
16 土	ご飯 豚肉とキャベツの味噌焼 めやししの彩り和え すまし汁(花 麩) 牛乳	牛乳 ひねり揚げ	ぶたロース ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら さとう せんべい はなふ	キャベツ たまねぎ 赤ピーマ ン もやし にんじん コーン えのきたけ みつば	1杯あたり：621kcal タンパク：21.7g 脂質：19g
18 月	麦ご飯 ハンバーグ(付・プロ コリー) ひじき炒り煮 みそ汁 (かぼちゃ) 牛乳	牛乳 黒糖黒豆蒸 しパン	ハンバーグ あぶらあげ おから だいず くらめ だしふんにゅう ぎゅう	こめ おおむぎ さとう かたく りこ だいずあぶら ホットケ ーキミックス くらざとう	プロコリー ひじき にんじん 干しいたけ かぼちゃ たま ねぎ はねぎ	1杯あたり：709kcal タンパク：25.1g 脂質：21.8g
19 火	ふりかけご飯 はんぺんの落し 揚げ ツナコーンサラダ すまし 汁(手まり麩) 牛乳	お茶 いもようかん	とりひきにく はんぺん た まご ノンドリップツナフレ ーク ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ さとう だ いずあぶら ドレッシング さつまいも てまりふ	キャベツ コーン きゅうり えのきたけ はねぎ	1杯あたり：562kcal タンパク：18.4g 脂質：18g
20 水	ロールパン ボークビーンズ ミ モザサラダ コンソメスープ も もゼリー 牛乳	お茶 おにぎり(の りとゆかり)	ぶたもも だいず ロースハ ム たまご ぎゅうにゅう	だいずあぶら さとう ドレッシ ング マヨネーズ こめ じゃがい も ロールパン	たまねぎ にんじん トマト缶 カ リフラワー プロコリー はくさい マッシュルーム ももゼリー	1杯あたり：531kcal タンパク：18.8g 脂質：16.1g
21 木	麦ご飯 鶏肉の照り焼き キャベ ツのツナ醤油和え けんちん汁 牛 乳	お茶 ラーメン	とりもも ノンドリップツナフ レーク あつあげ ぶたもも	こめ おおむぎ さとう か たくりこ ちゅうかめん	しょうが キャベツ にんじ ん コーン しいたけ はね ぎ たまねぎ	1杯あたり：609kcal タンパク：25.3g 脂質：19.2g
22 金	さつまいもご飯 サンマの蒲焼 ほうれん草のサラダ 卵スープ 牛乳	牛乳 ウエハース フルーツ(りんご)	さんま ロースハム たまご ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう か たくりこ マヨネーズ ウエ ハース	ほうれん草 こまつな に んじん はねぎ りんご	1杯あたり：717kcal タンパク：23.4g 脂質：31g
23 土	ご飯 豚じゃが わかめとコー ンのサラダ きのことスープ 牛 乳	牛乳 かつばえび せん	ぶたロース ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも したらた だいずあぶら さとう かつ ばえびせん	たまねぎ にんじん きやいんげん わかめ キャベツ コーン えの きたけ しめじ しいたけ はく さい	1杯あたり：640kcal タンパク：18.2g 脂質：21.4g
25 月	炊き込みごはん 鮭の幽庵焼 き さつまいもサラダ すまし汁(とう ふ) 牛乳	牛乳 プリン	とりもも あぶらあげ べに ぎけ ソーセージ とうふ ぎゅうにゅう プリン	こめ さとう さつまいも マ ヨネーズ	干しいたけ きゅうり た まねぎ しめじ はねぎ レ モン	1杯あたり：647kcal タンパク：26.1g 脂質：21.3g
26 火	麦ご飯 レバーのケチャップ和え スパゲティサラダ チンゲン菜の スープ 牛乳	牛乳 ココナッツサ ブレ	ぎゅうレバー たまご ロー スハム ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう か たくりこ マヨネーズ スパ ゲティ ココナッツサブレ	しょうが にんにく きゅうり にんじん チンゲンサイ コーン	1杯あたり：654kcal タンパク：24.8g 脂質：19.7g
27 水	麻婆豆腐丼 棒々鶏 フル ーツ(オレンジ) 牛乳	牛乳 じゃが焼 き	とうふ ぶたひきにく とりさ み ぎゅうにゅう	こめ だいずあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ご ま じゃが焼	ねぶかねぎ しょうが にんにく はねぎ キャベツ きゅうり に んじん オレンジ	1杯あたり：658kcal タンパク：26.9g 脂質：23.1g
28 木	麦ご飯 カレイのピカタ(付・フ ロッキー) じゃがいものそぼろ 煮 みそ汁(大根とえのき) 牛乳	牛乳 たまごポー ロ	かれない たまご とりひき にく ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ じゃがいも こ むぎこ だいずあぶら さとう かたくりこ たまごポーロ	プロコリー ひじき にんじん だいこん えのきたけ は ねぎ	1杯あたり：625kcal タンパク：26g 脂質：19.9g
29 金	かぼちゃときのこのカレー ご ぼうサラダ ヨーグルト 牛乳	牛乳 ビスコ フ ルーツ(柿)	ぶたひきにく だしふんにゅう ノンドリップツナフレ ーク ぎゅうにゅう ヨーグルト	こめ だいずあぶら マヨ ネーズ さとう ビスコ	たまねぎ かぼちゃ エリンギ しめじ にんにく ごぼう き ゅうり にんじん かき	1杯あたり：799kcal タンパク：23.3g 脂質：34.6g
30 土	ご飯 焼肉風 もやしのナム ル わかめスープ 牛乳	牛乳 ベジたべ る	ぎゅうもも ぎゅうばら ぎ ゅうにゅう	こめ だいずあぶら さとう ごまあぶら ごま ベジたべ る	たまねぎ キャベツ ピーマ ン もやし きゅうり にんじ ん わかめ	1杯あたり：565kcal タンパク：18.5g 脂質：21.6g

※食材購入の都合により、一部変更することがあります。