

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01	御飯 (豚肉と押し麦のスープ煮) 木 ささみフリット (ほうれん草とコーンのソテー)	米、押麦、米粉、ごま、油、コーンブロッコリー、ごま油、砂糖	鶏ささ身、豚肉(ばら)、しらす干し、豆乳	はくさい、コーン缶、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ごまつな、しめじ、ねぎ、焼きのり、干しいたけ	しょうゆ、酒、塩、野菜のおかけ、ガーリックパウダー、パセリ粉、こしょう	いりこ おにぎり(じゃこごま)	エネルギー 506 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 9.9 g カルシウム 152 mg
02	御飯 (コーンスープ(ねぎ)) 金 マーボーなす (はるさめサラダ)	六分つき米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、カルシウムウエハース、米みそ(淡色辛みそ)	なす、クリームコーン缶、きゅうり、ねぎ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、酢、野菜のおかけ、塩、こしょう	レーズン カルシウムウエハース	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 268 mg
03	中華丼 (たまごスープ(豆腐)) 土 ヨーグルト(バナナ)	六分つき米、米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、卵、木綿豆腐、しらす干し、かまぼこ	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、たけのこ、焼きのり、黒きくらげ、しょうが、にんにく	野菜のおかけ、しょうゆ、塩、こしょう	コインエース おにぎり(しらす・ごま)	エネルギー 598 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 13.1 g カルシウム 222 mg
05	ごはん(麦入り) ミニトマト (みそ汁(ごまつな・厚揚げ)) 月 きゅうりのごま焼き (きゅうりの昆布あえ)	米、六分つき米、ごま、押麦、片栗粉	さんま、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	きゅうり、ごまつな、ミニトマト、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん	クラッカー おにぎり(おかか)	エネルギー 485 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 166 mg
06	ロコモコ☆ハワイ料理 (コーンスープ) 火 フライドポテト <b>国際メニュー 『ハワイ料理』</b>	六分つき米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、パン粉、油、豆乳マヨネーズ、片栗粉	豚ひき肉、卵、牛乳、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、レタス、ミニトマト、にんじん、干しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、野菜のおかけ、みりん、塩、こしょう	コインエース 蒸しパン・黒糖(卵なし)	エネルギー 573 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 18.9 g カルシウム 119 mg
07	御飯 (みそ汁(はくさい・切り干し)) 水 さわらのごま照り焼き (かぼちゃサラダ(かつおぶし))	米、六分つき米、ごま	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、切り干しだいこん、にんじん、コーン缶、こんぶ佃煮、しそ	昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒	ミニサラダせんべい おにぎり(しそ昆布)	エネルギー 493 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 9.0 g カルシウム 123 mg
08	ごはん(麦入り) (みそ汁(玉ねぎ・わかめ)) 木 凍り豆腐とひき肉の煮物(ごまつな) (キャベツのごま酢あえ(ツナ))	米、押麦、砂糖、ごま、片栗粉	鶏ひき肉、さけ(塩)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、ごまつな、にんじん、焼きのり、カットわかめ、黒きくらげ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩	いりこ おにぎり(鮭)	エネルギー 518 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 11.6 g カルシウム 249 mg
09	御飯 ぶどう (豚汁) 金 ちくわ磯辺焼き (さつま芋とにんじんの甘煮)	六分つき米、さつまいも、ビスコ、米粉、油、砂糖	ちくわ、豚肉(ばら)	ぶどう、にんじん、はくさい、たまねぎ、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、塩	かんぱん ビスコ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 20.5 g カルシウム 190 mg
10	焼きそば (たまごスープ(豆腐)) 土 ヨーグルト(バナナ・メープルシロップ)	焼きそばめん、油、メープルシロップ	ヨーグルト(無糖)、卵、木綿豆腐、豚肉(ばら)、かまぼこ、カルシウムせんべい	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、あおのり	中濃ソース、野菜のおかけ、塩、しょうゆ	いりこ カルシウムせんべい	エネルギー 442 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 14.0 g カルシウム 276 mg
12	御飯 ミニトマト (みそ汁(かぼちゃ・豆腐)) (さけのマヨネーズ焼き) (ピーマンのツナあえ(ひじき))	米、マヨネーズ、ねぎ、ごま、砂糖、油	さけ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、粉チーズ	かぼちゃ、ミニトマト、ピーマン、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、コーン(冷凍)、ひじき、焼きのり	煮干だし汁、酢、しょうゆ、塩、こしょう	コインエース おにぎり(じゃこごま) チーズ(キャンディー)	エネルギー 503 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 13.7 g カルシウム 192 mg
13	ごはん(麦入り) チーズ(キャンディー) (みそ汁(だいこん・あげ)) 火 豚肉のすき焼き風煮物 (にんじんのシンプルサラダ)	米、ロールパン、しらす干し、押麦、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、きな粉	だいこん、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩、こしょう	いりこ あげぱん(きな粉)	エネルギー 507 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 17.2 g カルシウム 217 mg
14	御飯 (野菜スープ) 水 自身魚のコーンフライ(チーズ味) (キャベツとトマトのサラダ)	米、六分つき米、じゃがいも、コーンフレーク、米粉、油、砂糖	たら、豆乳、焼ごあじ、粉チーズ	キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン缶、にんじん、こんぶ佃煮、しそ	しょうゆ、酢、野菜のおかけ、塩、こしょう	カルシウムせんべい おにぎり(しそ昆布) ごあじ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 5.1 g カルシウム 185 mg
15	月見・うさぎご飯(にんじん) 小松菜のごま和え(もやし) (月見・満月汁) 木 鶏肉の照り焼き (月見・茶せんなす)	六分つき米、さつまいも、米粉、油、砂糖、くりの甘露煮、ごま、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、豆乳	なす、もやし、ごまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、昆布だし汁、酒、塩、食塩、おろししょうが	いりこ 月見・蒸しパン(栗・豆乳)	エネルギー 541 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 16.4 g カルシウム 185 mg
16	三色どんぶり(細) 豚丼 (みそ汁(切干し・かぼちゃ)) 金 ピーマンのツナあえ(ひじき) (ぶどう)	米、砂糖、ねりごま、油	卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、カルシウムウエハース(こあ味)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう、ピーマン、ごまつな、かぼちゃ、コーン缶、ねぎ、切り干しだいこん、ひじき、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	クラッカー カルシウムウエハース(こあ味)	エネルギー 509 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.3 g カルシウム 232 mg
17	(土)	<b>おへそスポーツフェスタ</b>					

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
19 (月)	<b>敬老の日(休園日)</b>						
20 (火)	御飯 みそ汁(切干し・玉ねぎ) 白身魚の照り焼き ブロッコリーのごまあえ	ミニトマト チーズ(キャンディー)	米、すりごま たら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、 チーズ	プロッコリー、ミニ マト、たまねぎ、こ まつな、切り干しだ いこん、カットわか め	煮干だし汁、しよ うゆ、みりん、酒、 塩	クラッカー 菜飯おにぎり(小松菜)	エネルギー 431 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 14.8 g カルシウム 218 mg
21 (水)	ごはん(麦入り) 豆腐みそ汁(なめこ) 鶏肉と野菜の甘酢煮 きゅうりのゆかりあえ	米、じゃがいも、小 麦粉、黒砂糖、押 麦、片栗粉、油、砂 糖、ごま油	鶏もも肉、牛乳、木 綿豆腐、米みそ (淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、なめこ、 ピーマン、黄ピー マン、ねぎ	煮干だし汁、しよ うゆ、酢、みりん、 食塩	いりこ 蒸しパン・黒糖(卵なし)	エネルギー 471 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 7.3 g カルシウム 175 mg
22 (木)	<b>秋分の日(休園日)</b>						
23 (金)	ごはん(麦入り) 豆乳コーンシチュー キャベツとりんごのサラダ バナナ	米、押麦、フレンチ ドレッシング、米粉	絹ごし豆腐、鶏もも 肉、豆乳、カルシウ ムせんべい	バナナ、たまねぎ、 キャベツ、にんじ ん、クリームコーン 缶、りんご、はくさ い、えのきたけ、干 しぶどう、こんぶ	酒、塩、こしょう	いりこ カルシウムせんべい	エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 7.3 g カルシウム 211 mg
24 (土)	肉みそうどん 切干し大根のサラダ ヨーグルト(バナナ)	ゆでうどん、米、片 栗粉、砂糖、ごま、 油	ヨーグルト(無糖)、 豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、ち くわ	バナナ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 ピーマン、切り干し だいこん、干しい たけ	酢、酒	コインエース おにぎり(わかめふりかけ)	エネルギー 473 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 11.9 g カルシウム 185 mg
26 (月)	<b>お弁当の日</b>						
27 (火)	御飯 豆乳スープ(チンゲン菜・コーン) トマトハンバーグ キャベツとツナのサラダ	りんご 六分つき米、片栗 粉、コーングリッ ツ、油、ごま	豆乳、豚ひき肉、 牛ひき肉、チーズ、 ツナ油漬缶、しらす 干し、かつお節	キャベツ、りんご、 たまねぎ、トマト、 チンゲンサイ、コー ン缶、えのきたけ、 にんにく	しょうゆ、酢、酒、 野菜のおかけ、 塩、食塩、ナツメ グ、こしょう	かんぱん おにぎり(おおか・じゃこ) チーズ(キャンディー)	エネルギー 575 kcal たんぱく質 20.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 140 mg
28 (水)	さつま芋御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) 筑前煮 焼きししやも	米、さつまいも、板 ごんにゃく、砂糖、 油、米粉	鶏もも肉、ししやも、 米みそ(淡色辛み そ)、油揚げ、豆 乳、つぶしあん(砂 糖添加)	れんこん、なす、に んじん、たまねぎ、 たけのこ(ゆで)、ご ぼう、いんげん、ね ぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし 汁、かつおだし 汁、酒、しょうゆ、 みりん、食塩	こあじ 蒸しパン(小豆)	エネルギー 346 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 4.1 g カルシウム 150 mg
29 (木)	豆腐すまし汁(わかめ) かめさんごはん たまてばこのホイイル焼き きゅうりの酢の物(ちくわ) 『うらしまたろう』	米、六分つき米、 豆乳マヨネーズ、 砂糖、ごま	かれい、木綿豆 腐、ウインナーソー セージ、油揚げ、し らす干し、ちくわ	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、えのきた け、ねぎ、カットわ かめ、レモン果汁、 コーン缶	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、ケ チャップ、酢、塩	おしゃぶり昆布 おにぎり(じゃこ・あげ)	エネルギー 490 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.7 g カルシウム 128 mg
30 (金)	ごはん(麦入り) 納豆汁(わかめ) 豚しゃぶ風あえ物 さつま芋の煮物(昆布)	こあじ 米、パームクーヘ ン、さつまいも、押 麦、砂糖、油、ごま 油	豚肉(肩ロース)、納 豆、焼こあじ、米み そ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじ ん、ねぎ、レモン果 汁、刻みこんぶ、 カットわかめ、しよ うが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、酢、 食塩	クラッカー 厚切りパームクーヘン	エネルギー 630 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 17.4 g カルシウム 168 mg

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (木)	御飯 豚肉と押し麦のスープ煮 ささみフリット ほうれん草とコーンのソテー	米、押麦、米粉、ごま油、コーンリッツ、ごま油、砂糖	鶏ささ身、豚肉(ばら)、しらす干し、豆乳	はくさい、コーン缶、キャベツ、ほうれん草、にんじん、こまつな、しめじ、ねぎ、焼きのり、干しいたけ	しょうゆ、酒、塩、野菜のおかけ、ガーリックパウダー、パセリ粉、こしょう	おにぎり(じゃこごま)	エネルギー 502 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 9.8 g カルシウム 114 mg
02 (金)	御飯 コーンスープ(ねぎ) マーボーなす はるさめサラダ	六分つき米、はるさめ、油、砂糖、片栗粉、ごま油、ごま	木綿豆腐、豚ひき肉、カルシウムウエハース、米みそ(淡色辛みそ)	なす、クリームコーン缶、きゅうり、ねぎ、コーン缶、たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく	酒、しょうゆ、酢、野菜のおかけ、塩、こしょう	カルシウムウエハース	エネルギー 488 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 263 mg
03 (土)	中華丼 たまごスープ(豆腐) ヨーグルト(バナナ)	六分つき米、米、ごま油、片栗粉、ごま、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚肉(もも)、卵、木綿豆腐、しらす干し、かまぼこ	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しいたけ、たけのこ、焼きのり、黒きくらげ、しょうが、にんにく	野菜のおかけ、しょうゆ、塩、こしょう	おにぎり(しらす・ごま)	エネルギー 563 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 203 mg
05 (月)	ごはん(麦入り) ミニトマト みそ汁(こまつな・厚揚げ) さんまのごま焼き きゅうりの昆布あえ	米、六分つき米、ごま、押麦、片栗粉	さんま、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し、かつお節	きゅうり、こまつな、ミニトマト、にんじん、えのきたけ、塩こんぶ	昆布だし汁、しょうゆ、みりん	おにぎり(おかか)	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.2 g カルシウム 186 mg
06 (火)	ロコモコ☆ハワイ料理 コーンスープ フライドポテト	六分つき米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、パン粉、油、豆乳マヨネーズ、片栗粉	豚ひき肉、卵、牛乳、バター	たまねぎ、クリームコーン缶、レタス、ミニトマト、にんじん、干しいたけ	ケチャップ、ウスターソース、野菜のおかけ、みりん、塩、こしょう	蒸しパン・黒糖(卵なし)	エネルギー 663 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 22.7 g カルシウム 115 mg
07 (水)	御飯 みそ汁(はくさい・切り干し) さわらのごま照り焼き かぼちゃサラダ(かつおぶし)	米、六分つき米、ごま	さわら、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、はくさい、きゅうり、切り干しだいごん、にんじん、コーン缶、こんぶ佃煮、しそ	昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒	おにぎり(しそ昆布)	エネルギー 487 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 8.3 g カルシウム 139 mg
08 (木)	ごはん(麦入り) みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 凍り豆腐とひき肉の煮物(こまつな) キャベツのごま酢あえ(ツナ)	米、押麦、砂糖、ごま、片栗粉	鶏ひき肉、さけ(塩)、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶	キャベツ、たまねぎ、こまつな、にんじん、焼きのり、カットわかめ、黒きくらげ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、酒、塩	おにぎり(鮭)	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 11.6 g カルシウム 208 mg
09 (金)	御飯 豚汁 ちくわ磯辺焼き さつま芋とにんじんの甘煮	六分つき米、さつまいも、ビスコ、米粉、油、砂糖	ちくわ、豚肉(ばら)	ぶどう、にんじん、はくさい、たまねぎ、あおのり	昆布だし汁、しょうゆ、塩	ビスコ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 20.1 g カルシウム 171 mg
10 (土)	焼きそば たまごスープ(豆腐) ヨーグルト(バナナ・メープルシロップ)	焼きそばめん、油、メープルシロップ	ヨーグルト(無糖)、卵、木綿豆腐、豚肉(ばら)、かまぼこ、カルシウムせんべい	たまねぎ、バナナ、キャベツ、にんじん、ねぎ、あおのり	中濃ソース、野菜のおかけ、塩、しょうゆ	カルシウムせんべい	エネルギー 398 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 13.8 g カルシウム 172 mg
12 (月)	御飯 みそ汁(かぼちゃ・豆腐) さけのマヨネーズ焼き ピーマンのツナあえ(ひじき)	米、マヨネーズ、ねぎごま、ごま、砂糖、油	さけ、木綿豆腐、ツナ油漬缶、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、粉チーズ	かぼちゃ、ミニトマト、ピーマン、たまねぎ、コーン缶、ねぎ、コーン(冷凍)、ひじき、焼きのり	煮干だし汁、酢、しょうゆ、塩、こしょう	おにぎり(じゃこごま) チーズ(キャンディー)	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 16.0 g カルシウム 178 mg
13 (火)	みそ汁(麦入り) チーズ(キャンディー) みそ汁(だいごん・あげ) 豚肉のすき焼き風煮物 にんじんのシンプルサラダ	米、ロールパン、しらす、押麦、油、砂糖	豚肉(肩ロース)、焼き豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ、油揚げ、きな粉	だいごん、はくさい、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、えのきたけ、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩、こしょう	あげばん(きな粉)	エネルギー 497 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 17.0 g カルシウム 151 mg
14 (水)	御飯 野菜スープ 白身魚のコーンフライ(チーズ味) キャベツとトマトのサラダ	米、六分つき米、じゃがいも、コーンフレーク、米粉、油、砂糖	たら、豆乳、焼ごあじ、粉チーズ	キャベツ、トマト、たまねぎ、コーン缶、にんじん、こんぶ佃煮、しそ	しょうゆ、酢、野菜のおかけ、塩、こしょう	おにぎり(しそ昆布) ごあじ	エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 6.1 g カルシウム 139 mg
15 (木)	月見・うさぎご飯(にんじん) 小松菜のごま和え(もやし) 月見・満月汁 鶏肉の照り焼き 月見・茶せんなす	六分つき米、さつまいも、米粉、油、砂糖、くりの甘煮煮、ごま、片栗粉	鶏もも肉(皮付き)、豆乳	なす、もやし、こまつな、にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、昆布だし汁、酒、塩、食塩、おろししょうが	月見・蒸しパン(栗・豆乳)	エネルギー 533 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 16.2 g カルシウム 133 mg
16 (金)	三色どんぶり(卵) みそ汁(切り干し・かぼちゃ) ピーマンのツナあえ(ひじき) ぶどう	米、砂糖、ねりごま、油	卵、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、カルシウムウエハース(こごあ味)、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ	ぶどう、ピーマン、こまつな、かぼちゃ、コーン缶、ねぎ、切り干しだいごん、ひじき、焼きのり、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、塩	カルシウムウエハース(ココア味)	エネルギー 475 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 228 mg
17 (土)	おへそスポーツフェスタ						

日 / 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
19 (月)	<b>敬老の日(休園日)</b>						
20 (火)	御飯 ミニトマト みそ汁(切干し・玉ねぎ) チーズ(キャンディー) 白身魚の照り焼き ブロッコリーのごまあえ	米、すりごま	たら、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、チーズ	ブロッコリー、ミニトマト、たまねぎ、こまつな、切り干しだいこん、カットわかめ	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩	菜飯おにぎり(小松菜)	エネルギー 407 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 14.0 g カルシウム 217 mg
21 (水)	ごはん(麦入り) 豆腐みそ汁(なめこ) 鶏肉と野菜の甘酢煮 きゅうりのゆかりあえ	米、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖、押麦、片栗粉、油、砂糖、ごま油	鶏もも肉、牛乳、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり、たまねぎ、にんじん、なめこ、ピーマン、黄ピーマン、ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	蒸しパン・黒糖(卵なし)	エネルギー 463 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 7.1 g カルシウム 122 mg
22 (木)	<b>秋分の日(休園日)</b>						
23 (金)	ごはん(麦入り) 豆乳コーンシチュー キャベツとりんごのサラダ バナナ	米、押麦、フレンチドレッシング、米粉	絹ごし豆腐、鶏もも肉、豆乳、カルシウムせんべい	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、クリームコーン缶、りんご、はくさい、えのきたけ、干しぶどう、こんぶ	酒、塩、こしょう	カルシウムせんべい	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 7.1 g カルシウム 145 mg
24 (土)	肉みそうどん 切干し大根のサラダ ヨーグルト(バナナ)	ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖、ごま油	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、ちくわ	バナナ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、切り干しだいこん、干ししいたけ	酢、酒	おにぎり(わかめふりかけ)	エネルギー 445 kcal たんぱく質 16.0 g 脂 質 11.5 g カルシウム 179 mg
26 (月)	<b>お弁当の日</b>						
27 (火)	御飯 りんご 豆乳スープ(チンゲン菜・コーン) トマトハンバーグ キャベツとツナのサラダ	六分つき米、片栗粉、コーングリッツ、油、ごま	豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、チーズ、ツナ油漬缶、しらす干し、かつお節	キャベツ、りんご、たまねぎ、トマト、チンゲンサイ、コーン缶、えのきたけ、にんにく	しょうゆ、酢、酒、野菜のおかけ、塩、食塩、ナツメグ、こしょう	おにぎり(おかか・じゃこ) チーズ(キャンディー)	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 15.7 g カルシウム 121 mg
28 (水)	さつま芋御飯 みそ汁(なす・玉ねぎ) 筑前煮 焼きししやも	米、さつまいも、板こんにゃく、砂糖、油、米粉	鶏もも肉、ししやも、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、豆乳、つぶしあん(砂糖添加)	れんこん、なす、にんじん、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、ごぼう、いんげん、ねぎ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん、食塩	蒸しパン(小豆)	エネルギー 330 kcal たんぱく質 13.8 g 脂 質 3.9 g カルシウム 108 mg
29 (木)	豆腐すまし汁(わかめ) かめさんごはん たまてばこのホイロ焼き きゅうりの酢の物(ちくわ) 『うらしまたろう』	米、六分つき米、豆乳マヨネーズ、砂糖、ごま	かめい、木綿豆腐、ウインナーソーセージ、油揚げ、しらす干し、ちくわ	きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、カットわかめ、レモン果汁、コーン缶	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、酢、塩	おにぎり(じゃこ・あげ)	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 14.2 g カルシウム 145 mg
30 (金)	ごはん(麦入り) ごあじ 納豆汁(わかめ) 豚しゃぶ風あえ物 さつま芋の煮物(昆布)	米、パームクーヘン、さつまいも、押麦、砂糖、油、ごま油	豚肉(肩ロース)、納豆、焼ごあじ、米みそ(淡色辛みそ)	キャベツ、にんじん、ねぎ、レモン果汁、刻みこんぶ、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	厚切りパームクーヘン	エネルギー 596 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.6 g カルシウム 164 mg