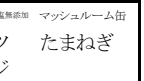




日	曜	献立名	主 な 材 料					
			血や肉になる		働く力になる		体の調子を整える	
1	火	カレーライス フルーツ缶詰(白桃)	シェルマカロニサラダ	豚小間	ごはん 油	じゃがいも カレールウ	人参 たまねぎ オニオン コーン 人参	
2	水	ごはん 小松菜のソテー 厚揚げのそぼろ煮	鶏肉のソテー 添えもの チーズ	ローストカットチキン むね肉 絹厚揚げ 鶏挽肉	プレスハム みそ	ごはん 砂糖 片栗粉	小松菜 きのこMIX	
3	木	ごはん サニーレタス しんじょの煮物	メンチカツ 卵ロール フルーツ缶詰(パイン)	メンチカツ 卵ロール	ごはん 砂糖	油	サニーレタス 大根 パイン 缶	
4	金	ごはん かまぼこと野菜の炒め物 五目煮豆	さわらの西京焼き 焼きさつま揚げ フルーツ缶詰(みかん)	さわら かまぼこ 蒸し大豆 黄大豆	みそ さつま揚げ	ごはん 砂糖	キャベツ 人参 大根 板こんにやく みかん 缶	
8	火	ごはん マカロニソテー ドレッシング和え	チキンカツ ブロッコリー フルーツ缶詰(みかん)	チキンカツ 青のり	ごはん マカロニ 砂糖	油 砂糖 和風ドレッシング	ブロッコリー しめじ 人参 みかん 缶	
9	水	ごはん ちくわの天婦羅 フルーツ缶詰(パイン)	豚肉の生姜炒め かぼちゃの甘煮	豚小間 ちくわ 磯辺天ぷら	ごはん 砂糖	油	たまねぎ 人参 キャベツ グリーンピース かぼちゃ パイン 缶	
10	木	ごはん 春巻き 切干大根の炒り煮	サバの塩焼き いんげんのソテー フルーツ缶詰(黄桃)	さば 春巻き 蒸し大豆 黄大豆	ごはん 砂糖	油	いんげん 人参 黄桃 缶	
16	水	ごはん ハムカツ サニーレタス	鶏肉のかりん揚げ フレンチポテト シェルマカロニサラダ	鶏天 ハムカツ	ごはん フレンチポテト	油 砂糖 シェルマカロニサラダ	サニーレタス 洋なし 人参 缶	
17	木	ごはん スナックえんどう フルーツ(オレンジ)	煮込みハンバーグ 洋風煮	ハンバーグ ベーコン	ごはん 油	油	玉ねぎ 人参 スナックえんどう キャベツ オレンジ 缶	
18	金	ごはん 小松菜のソテー ジャーマンポテト	魚のフライ オムレツ チーズ	まぐろカツ(ニチロ) ベーコン ミンふわりオムレツ プロセスチーズ	ごはん じゃがいも	油	小松菜 人参 たまねぎ にんにく	
23	水	ごはん 揚げギョーザ フルーツ缶詰(マンゴー)	青椒肉絲 ポテトサラダ	豚もも アトム肉餃子	ごはん 砂糖	油 片栗粉	ピーマン 人参 たまねぎ マンゴー缶詰 もやし	
24	木	ごはん チンゲン菜炒め キャベツとわかめの韓国風サラダ	サーモンフライ 焼きさつま揚げ フルーツ缶詰(白桃)	サーモンフライ カットわかめ ツナ缶	ごはん 油 砂糖	油 砂糖	チンゲン菜 人参 たまねぎ 白桃 缶	
25	金	ごはん いんげんのソテー ひじきの炒り煮	鶏肉のねぎ味噌焼き フレンチポテト フルーツ缶詰(みかん)	とりもも 干ひじき 蒸し大豆 黄大豆	ごはん スマイルポテト	油 砂糖	ネギ 人参 いんげん みかん 缶	
28	月	ごはん 豆腐ナゲット ブチゼリー	焼肉 さつま芋のサラダ	豚小間 豆腐ナゲット	ごはん ブチゼリー	油 さつま芋	しょうが 人参 人参 キャベツ ピーマン たまねぎ 干ぶどう	
29	火	ごはん サニーレタス フルーツ(オレンジ)	鶏肉のから揚げ 竹輪の甘辛煮	若鶏唐揚げ 焼き竹輪	ごはん 砂糖	油	サニーレタス 大根 オレンジ	
30	水	焼うどん クレープ	フライ	豚小間 かつお節	ごはん じゃがいも	油	キャベツ 人参 もやし たまねぎ	
31	木	【ハロウィン行事食】 ごはん スパソテー カラフルサラダ	かぼちゃコロケ ブロッコリー フルーツ缶詰(マンゴー)	ベーコン ウインナー 蒸し大豆 黄大豆 プロセスチーズ	ごはん 油	油 スパゲティ	ブロッコリー 人参 マンゴー缶詰 いんげん	



秋に旬を迎える食材

さまざまな食材が旬を迎え、食欲がそそられるこの季節。とくに、サツマイモやキノコ、秋シャケなどは手に入りやすく献立に取り入れやすいですね。どれも食物繊維が多く含まれており、子どものおなかの調子を整えてくれます。

栄養成分 (1カ月平均)	
エネルギー	375 kcal
タンパク質	11.6 g
脂質	11.7 g
炭水化物	57.7 g
塩分	1.1 g

