

日	曜	献立名	な 材 料		
			血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える
5	水	ごはん 煮込みハンバーグ スナップえんどう ビーンズサラダ フルーツ(みかん)	ごはん 煮込みハンバーグ 蒸し大豆 黄大豆 魚肉ソーセージ	ごはん 油 砂糖 マヨネーズ	玉ねぎ レトルト 食塩無添加 マッシュルーム スナップえんどう コーン 人参 みかん
6	木	カレーライス 春巻き フルーツ(パイン)	豚小間 牛乳 春巻き	ごはん じゃがいも 油 カレールウ	人参 玉ねぎ コーン。 パイン
7	金	ごはん 魚の南部焼 きんぴらごぼう チキンナゲット 大根のそぼろ煮 ブチゼリー	さば チキンナゲット 鶏挽肉 みそ	ごはん 砂糖 黒ごま 油 片栗粉 ブチゼリー	ごぼう 人参 しらたき 大根
10	月	ごはん 鶏肉のグリル 中華炒め かまぼこ ごぼうのサラダ フルーツ(黄桃)	ローストカットチキン 干ひじき	ごはん 油	小松菜 たまねぎ えのきたけ ごぼうサラダ 人参 黄桃
12	水	ごはん 魚のフリッター きのこのソテー 豆腐ナゲット 白菜のツナサラダ チーズ	白身魚フリッター 豆腐ナゲット プロセスチーズ	ごはん 油 マヨネーズ	たまねぎ きのこMIX まいたけ ゆで はぐさい 人参 コーン
13	木	ごはん メンチカツ チングン菜のソテー オムレツ かぼちゃの甘煮 フルーツ(マンゴー)	メンチカツ 卵ロール	ごはん 油 砂糖	チンゲン菜 たまねぎ かぼちゃ マンゴー
14	金	【七五三行事食】五目御飯 鶏肉の唐揚げ 揚げギョーザ プロッコリー 高野豆腐の含め煮 フルーツ(オレンジ)	油揚げ 若鶏唐揚げ アトム肉餃子 高野豆腐 乾	ごはん 砂糖 油	干びよう ごぼう 人参 しめじ プロッコリー 人参 ネーブルオレンジ
17	月	カレーライス 洋風煮 ブチゼリー	豚小間 牛乳 ウインナー	ごはん じゃがいも 油 カレールウ ブチゼリー	人参 玉ねぎ コーン。 キヤベツ たまねぎ
19	水	食パン 8枚切 ポークチャップ 野菜のフライ 中華サラダ フルーツ(みかん)	豚小間 魚肉ソーセージ カットわかめ 乾	食パン いちごショコラ 油 砂糖 じゃがいも	たまねぎ グリンピース もやし みかん
20	木	ごはん 魚のフライ ほうれん草のソテー ボイルウインナー 卵ときくらげの炒め物 チーズ	まぐろカツ (ニチロ) ウインナー ふんわり炒り卵 プロセスチーズ	ごはん 油	ほうれん草 コーン たまねぎ にら 木くらげ ゆで
21	金	ごはん 鶏肉のネギ塩焼き 豆腐ナゲット おでん風煮込み フルーツ(白桃)	ローストカットチキン 豆腐ナゲット 焼き竹輪	ごはん 油	ネギ 大根 白桃
26	水	焼きそば ふかしさつま芋 デザート	豚小間	蒸し中華めん 油 さつまいも お菓子	キヤベツ 人参
27	木	ごはん 揚げ魚(たら) プロッコリー 春巻き ひじきの炒り煮 ブチゼリー	たら 春巻き 干ひじき 油揚げ	ごはん 片栗粉 油 砂糖 ブチゼリー	プロッコリー 人参 しらたき
28	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ほうれん草のソテー ちくわの天婦羅 角切りサラダ フルーツ(マンゴー)	まぐろカツ (ニチロ) ハンバーグ ちくわの天婦羅 プロセスチーズ	ごはん 油	ほうれん草 大根 ゆで 人参 コーン マンゴー

秋の味覚をたのしもう朝夕がぐっと冷え込み、木々がきれいに色づく季節になりました。秋の味覚をたっぷり使った献立を取り入れています。さつまいも・きのこ・にんじんなど、体を温める食材が登場します。旬の食べものには、寒さに負けない力がぎゅっとつまっていますよ。

食育ひとこと「ありがとうございます」の気持ちでいただきます。食事の前後のあいさつには、感謝の気持ちが込められています。おうちでも一緒に「いただきます」「ごちそうさま」を声にしてみましょう。

栄養成分(1ヶ月平均)
エネルギー 387kcal
タンパク質 11.3g
脂 質 12.2g
炭水化物 58.7g
塩 分 1.1g