



# 10月 献立表



平成29年

あおぞら総社

日 曜	献立名			あか		きいろ		みどり		その他	栄養価	
	朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		乳児	幼児			
2月	たまごボーロ 麦茶	ハヤシライス ナムル オレンジ 麦茶	ホットケーキ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 ごま油 薄力粉 パター たまごボーロ	玉ねぎ 人参 トマト しいじ もやし チンゲン菜 オレンジ		水 ハヤシルー こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー 塩	エネルギー:504kcal タンパク:13.4g 脂質:16.6g 食塩相当量:1.8g	エネルギー:629kcal タンパク:17.7g 脂質:21.6g 食塩相当量:2.3g		
3火	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 チキンカツ キャベツ トマト りんご 麦茶	フルーツヨーグルト 麦茶	味噌 鶏肉 ヨーグルト	米 薄力粉 パン粉 油 片栗粉 砂糖 ウエハース	昆布 干しいたけ 玉ねぎ チンゲン菜 人参 キャベツ トマト りんご パナナ バイン缶 黄桃缶		水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶	エネルギー:460kcal タンパク:14.8g 脂質:10.5g 食塩相当量:0.8g	エネルギー:521kcal タンパク:17.7g 脂質:12.1g 食塩相当量:1g		
4水	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 真珠蒸し 小松菜のおかか和え 巨峰 麦茶	おまんじゅう風蒸しパン 麦茶	味噌 油揚げ 鶏肉 かつお節 あずき	米 砂糖 ごま油 片栗粉 もち米 薄力粉 せんべい	昆布 干しいたけ 白菜 しめじ 玉ねぎ しょうが 小松菜 もやし 人参 巨峰		水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 塩 ベーキングパウダー	エネルギー:477kcal タンパク:15.3g 脂質:8.1g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:522kcal タンパク:17.9g 脂質:8.5g 食塩相当量:1.1g		
5木	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 ひじき入り鶏つくね じゃこ野菜の和え物 グレープフルーツ 麦茶	りんごクッキー 牛乳	味噌 鶏肉 しらす 鶏卵 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 薄力粉 砂糖 バター ボン菓子	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ 玉ねぎ 人参 ひじき しょうが キャベツ きゅうり グレープフルーツ りんご		水 料理酒 だし醤油 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:428kcal タンパク:14.2g 脂質:10.5g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:617kcal タンパク:19.4g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.7g		
6金	昆布 麦茶	【寒露】さつま芋ご飯 前橋tonton汁 鶏肉の照り焼き なます 柿 麦茶	コーンフレーク 牛乳	味噌 豚肉 油揚げ 鶏肉 牛乳	米 さつま芋 じゃが芋 バター 薄力粉 砂糖 コーンフレーク	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ しめじ エリンギ きゅうり かき		水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 塩 だし醤油 穀物酢 麦茶	エネルギー:553kcal タンパク:20.5g 脂質:17.2g 食塩相当量:1.8g	エネルギー:678kcal タンパク:24.2g 脂質:20.7g 食塩相当量:2g		
7土	クラッカー 麦茶	マーボー豆腐丼 中華スープ 大豆サラダ 麦茶	甘食 麦茶	木綿豆腐 豚肉 味噌 大豆	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 甘食 クラッカー	長ねぎ しょうが にんにく 白菜 玉ねぎ ほうれん草 コーン		水 こいくちしょうゆ トマトケチャップ チキンスープの素 人参ドレッシング 麦茶	エネルギー:493kcal タンパク:17.6g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:482kcal タンパク:17.3g 脂質:14.1g 食塩相当量:1.5g		
10火	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 チキンカレー 福神漬け 大根サラダ フルーチェ 麦茶	餃子の皮ピザ 牛乳	鶏肉 ロースハム 牛乳 ウインナー チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 フルーチェ ぎょうざの皮 ウエハース	玉ねぎ 人参 ふくじんづけ 大根 パセリ ビーマン		水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 トマトケチャップ	エネルギー:554kcal タンパク:16.9g 脂質:18.4g 食塩相当量:2g	エネルギー:691kcal タンパク:22.3g 脂質:24g 食塩相当量:2.9g		
11水	ビスケット 麦茶	雑穀ご飯 味噌汁 揚げ出し豆腐のそぼろあんかけ ポテトサラダ グレープフルーツ 麦茶	たまごサンド 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 ツナ 鶏卵 牛乳	米 きび あわ 黒米 片栗粉 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 食パン パター ビスケット	昆布 干しいたけ 玉ねぎ 小松菜 まいたけ しょうが さやいんげん 人参 グレープフルーツ パセリ		水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 麦茶 塩	エネルギー:582kcal タンパク:19.8g 脂質:20.7g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:694kcal タンパク:25.8g 脂質:26.7g 食塩相当量:1.9g		
12木	大根煮 麦茶	きのこご飯 すまし汁 コーン蒸し団子 ごぼうサラダ 巨峰 麦茶	里芋のかりん揚げ 麦茶	油揚げ 豚肉 味噌	米 小切麩 片栗粉 マヨネーズ 里芋 油 砂糖	しめじ えのき茸 まいたけ エリンギ 昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ コーン 人参 万能ねぎ ごぼう きゅうり 巨峰 大根		水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 塩 だし醤油 麦茶	エネルギー:411kcal タンパク:13.3g 脂質:13g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:494kcal タンパク:15.8g 脂質:15.4g 食塩相当量:1.3g		
13金	たまごボーロ 麦茶	ご飯 根菜汁 鮭のチャンちゃん焼き マカロニサラダ チーズ 麦茶	ヨーグルトパン 麦茶	鮭 味噌 チーズ ヨーグルト	米 ごま油 パター マカロニ マヨネーズ 強力粉 砂糖 油 ブルーベリージャム たまごボーロ	昆布 干しいたけ 大根 ごぼう 人参 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ しめじ きゅうり コーン レーズン		水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん風調味料 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:549kcal タンパク:20.3g 脂質:13.4g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:629kcal タンパク:24.5g 脂質:16.1g 食塩相当量:1.5g		
14土	チーズ 麦茶	ミートソーススパゲティ わかめと野菜のスープ バナナ 麦茶	あげせんべい 麦茶	豚肉 鶏肉 チーズ	スパゲティ 油 砂糖 わがし	玉ねぎ キャベツ しめじ わかめ バナナ		水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 麦茶	エネルギー:383kcal タンパク:15.3g 脂質:10.8g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:438kcal タンパク:16.3g 脂質:10.2g 食塩相当量:1.6g		
16月	ボン菓子 麦茶	ご飯 味噌汁 さんまの竜田揚げ ひじきの五目煮 オレンジ 麦茶	焼きそば 麦茶	味噌 さんま 大豆 焼き竹輪 豚肉 かつお節	米 じゃが芋 片栗粉 油 蒸し中華麺 砂糖 ボン菓子	昆布 干しいたけ チンゲン菜 長ねぎ ひじき 人参 さやいんげん オレンジ キャベツ 玉ねぎ 青のり		水 料理酒 塩 だし醤油 麦茶 中濃ソース こいくちしょうゆ	エネルギー:561kcal タンパク:18.9g 脂質:17.7g 食塩相当量:1.7g	エネルギー:670kcal タンパク:23.3g 脂質:22.3g 食塩相当量:2.2g		
17火	蒸しかぼちゃ 麦茶	麦ご飯 味噌汁 肉豆腐 キャベツのカレマヨサラダ パインアップル 麦茶	カルピスゼリー せんべい 麦茶	味噌 豚肉 木綿豆腐	米 押し麦 小切麩 マヨネーズ カルピス せんべい	昆布 干しいたけ 大根 小松菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ キャベツ きゅうり パインアップル 寒天 黄桃缶 南瓜		水 だし醤油 みりん風調味料 塩 カレー粉 麦茶	エネルギー:446kcal タンパク:13.1g 脂質:12g 食塩相当量:1g	エネルギー:509kcal タンパク:15.5g 脂質:15g 食塩相当量:1.3g		
18水	昆布 麦茶	ピビンパ丼 白菜スープ もやしとツナの和え物 柿 麦茶	スイートポテト 牛乳	豚肉 鶏卵 ツナ クリーム 牛乳	米 砂糖 ごま油 ごま 油 さつま芋 パター	しょうが ほうれん草 人参 白菜 にら 干しいたけ もやし きゅうり ひじき かき 昆布		水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶	エネルギー:482kcal タンパク:16.7g 脂質:17.4g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:621kcal タンパク:21.6g 脂質:23g 食塩相当量:1.5g		
19木	クラッカー 麦茶	ご飯 具沢山汁 酢豚 ビーファンサラダ りんご 麦茶	中華風カステラ 牛乳	木綿豆腐 豚肉 ロースハム 鶏卵 牛乳	米 さつま芋 片栗粉 油 ごま油 砂糖 ビーフン ごま パター 薄力粉 クラッカー	昆布 干しいたけ 人参 ごぼう 万能ねぎ 玉ねぎ ビーマン きゅうり りんご		水 こいくちしょうゆ 塩 トマトケチャップ チキンスープの素 穀物酢 だし醤油 麦茶 ベーキングパウダー	エネルギー:608kcal タンパク:17.8g 脂質:20.2g 食塩相当量:1.3g	エネルギー:742kcal タンパク:22.6g 脂質:25.9g 食塩相当量:1.8g		
20金	人参煮 麦茶	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 納豆和え グレープフルーツ 麦茶	マシュマロサンドクラッカー 牛乳	さば 味噌 納豆 牛乳 木綿豆腐	米 小切麩 砂糖 マシュマロ クラッカー	昆布 干しいたけ 白菜 長ねぎ しょうが 人参 ほうれん草 グレープフルーツ わかめ		水 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん風調味料 麦茶	エネルギー:497kcal タンパク:13.1g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:599kcal タンパク:24.9g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.5g		
21土	ボン菓子 麦茶	鶏そぼろ丼 味噌汁 塩昆布和え 麦茶	あんぱん 麦茶	鶏肉 味噌	米 砂糖 油 あんぱん ボン菓子	しょうが 人参 さやいんげん 昆布 干しいたけ 玉ねぎ えのき茸 ほうれん草 もやし キャベツ きゅうり 塩昆布		水 こいくちしょうゆ 塩 麦茶	エネルギー:304kcal タンパク:10.9g 脂質:4.4g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:367kcal タンパク:13.4g 脂質:5.4g 食塩相当量:1.7g		
23月	せんべい 麦茶	【霜降】ピラフ コンソメスープ 鶏肉の唐揚げ 野菜のオーロラソース和え オレンジ 麦茶	アップルパイ 牛乳	鶏肉 鶏卵 クリーム 牛乳	米 パター 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖 パイシート せんべい	玉ねぎ 人参 ビーマン しめじ しょうが キャベツ きゅうり コーン オレンジ りんご		水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 トマトケチャップ 麦茶	エネルギー:604kcal タンパク:17.3g 脂質:26.2g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:722kcal タンパク:22.2g 脂質:32.5g 食塩相当量:1.9g		
24火	蒸しさつま芋 麦茶	あんかけ焼きそば コーンと玉ねぎのスープ キャベツサラダ 柿 麦茶	菜めしおにぎり 麦茶	豚肉 えび 鶏肉 味噌	蒸し中華麺 ごま油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ ごま 米 さつま芋	白菜 玉ねぎ もやし 人参 にら コーンクリーム コーン パセリ キャベツ きゅうり かき		料理酒 塩 こいくちしょうゆ チキンスープの素 水 麦茶 いろこ菜めし	エネルギー:540kcal タンパク:16.4g 脂質:10g 食塩相当量:2.2g	エネルギー:635kcal タンパク:20.3g 脂質:12.9g 食塩相当量:2.5g		
25水	ボン菓子 麦茶	麦ご飯 ポークカレー 福神漬け きゅうりとわかめの酢の物 カップヨーグルト 麦茶	大学芋 麦茶	豚肉 ヨーグルト	米 押し麦 じゃが芋 油 砂糖 さつま芋 ごま ボン菓子	玉ねぎ 人参 ふくじんづけ きゅうり わかめ		水 カレールウ 穀物酢 塩 麦茶 こいくちしょうゆ	エネルギー:538kcal タンパク:11.7g 脂質:16.9g 食塩相当量:2.2g	エネルギー:663kcal タンパク:15g 脂質:18.6g 食塩相当量:2.8g		
26木	ウエハース 麦茶	ご飯 味噌汁 マグロフライ キャベツ トマト グレープフルーツ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	味噌 油揚げ まぐろフライ 牛乳	米 里芋 油 片栗粉 コーンフレーク パター マシュマロ ウエハース	昆布 干しいたけ 万能ねぎ キャベツ トマト グレープフルーツ		水 トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶	エネルギー:475kcal タンパク:18.2g 脂質:11.9g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:560kcal タンパク:23.1g 脂質:14.6g 食塩相当量:1.8g		
27金	たまごボーロ 麦茶	わかめご飯 味噌汁 ぎせい豆腐 きんぴらごぼう パインアップル 麦茶	お好み焼き 麦茶	味噌 木綿豆腐 鶏肉 鶏卵 豚肉 干しえび かつお節	米 砂糖 油 ごま 中力粉 マヨネーズ たまごボーロ	炊き込みわかめ 昆布 干しいたけ 大根 えのき茸 小松菜 人参 万能ねぎ ごぼう さやいんげん パインアップル キャベツ 青のり		水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 だし醤油 麦茶 塩 ベーキングパウダー 中濃ソース	エネルギー:467kcal タンパク:16.6g 脂質:13.3g 食塩相当量:1.7g	エネルギー:533kcal タンパク:20g 脂質:16.9g 食塩相当量:2.1g		
28土	チーズ 麦茶	きつねうどん 白菜とツナの和え物 パナナ 麦茶	ビスケット 麦茶	油揚げ ツナ チーズ	うどん ビスケット	ほうれん草 人参 長ねぎ 白菜 焼きのり パナナ		水 だし醤油 こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶	エネルギー:312kcal タンパク:10.8g 脂質:8.4g 食塩相当量:1.4g	エネルギー:349kcal タンパク:10.3g 脂質:7.4g 食塩相当量:1.4g		
30月	ヨーグルト 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 肉じゃが 小松菜のごま和え 柿 麦茶	レーズンクッキー 牛乳	味噌 豚肉 鶏卵 牛乳 ヨーグルト	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 ごま 薄力粉 バター	昆布 干しいたけ キャベツ 切干大根 わかめ 玉ねぎ 人参 しらたき グリンピース 小松菜 白菜 かき レーズン		水 だし醤油 みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶	エネルギー:601kcal タンパク:18.3g 脂質:19g 食塩相当量:1.2g	エネルギー:674kcal タンパク:20.3g 脂質:22.4g 食塩相当量:1.3g		
31火	大根煮 麦茶	【ハロウィン】オムライス きのことスープ 人参ドレッシングサラダ ぶどうゼリー 麦茶	かぼちゃカップケーキ 牛乳	ベーコン 鶏卵 牛乳	米 パター 砂糖 薄力粉	玉ねぎ ビーマン しめじ エリンギ えのき茸 ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり コーン ぶどうジュース アガー 南瓜		水 チキンスープの素 トマトケチャップ 塩 人参ドレッシング 麦茶 ベーキングパウダー こいくちしょうゆ	エネルギー:518kcal タンパク:13.5g 脂質:18.1g 食塩相当量:1.6g	エネルギー:659kcal タンパク:17.8g 脂質:23.9g 食塩相当量:2g		

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳児	475	16.6	13.7	225	1.5
幼児	517	16.6	15.5	203	1.5
幼児	585	20.5	16.9	270	1.8
幼児	622	20.7	19.6	243	1.8

※図の給食では栄養豊富で美味しい「金芽米」を使用しています。

発行:株式会社ニールケア