

	1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)
献立	都民の日	ごはん 中華煮(ごま) 春巻き(小麦) スープ オレンジ	バターロール(小麦・卵) 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト バナナ 牛乳(乳)	チキンカレーライス(小麦・乳) ひじきのサラダ(ごま) りんご	ごはん すきやき風煮 魚のみそ焼き すまし汁(卵) キウイ
使用食材		精白米・豚小間・玉葱・人参・たけのこ水煮 小松菜・生椎茸・春巻・かぶ・わかめ オレンジ	バターロール・鶏もも肉・玉葱・人参 しめじ・にんにく・じゃがいも ベーコン・パセリ・バナナ・牛乳	精白米・鶏もも肉・玉葱・人参 生姜・にんにく・芽ひじき・きゅうり ロースハム・りんご	精白米・豚小間・焼き豆腐・白菜・長葱 人参・ほうれん草・生椎茸・かれい はんぺん・みつ葉・キウイ
栄養価		エネルギー 397 kcal 脂質 9.2 g たんぱく質 13.4 g 食塩 1.2 g	エネルギー 387 kcal 脂質 17.7 g たんぱく質 17.3 g 食塩 1.5 g	エネルギー 392 kcal 脂質 8.7 g たんぱく質 10.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 386 kcal 脂質 7.2 g たんぱく質 19.8 g 食塩 2.0 g
	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)
献立	予備日	運動会の代休	レーズンロール(小麦・卵) 野菜コロッケ(小麦・卵) ツナサラダ バナナ 牛乳(乳)	ごはん 鮭の照り焼き 小松菜ときのこの和え物 とん汁 柿	ごはん 肉団子の酢豚風 中華きゅうり 春雨スープ グレープフルーツ
使用食材			レーズンロール・じゃがいも・玉葱 ツナフレーク・キャベツ・きゅうり・人参 バナナ・牛乳	精白米・鮭・小松菜・しめじ 豚小間・大根・人参・こんにゃく・ごぼう 長葱・柿	精白米・豚挽き肉・玉葱・人参 ピーマン・生椎茸・きゅうり 春雨・長葱・グレープフルーツ
栄養価			エネルギー 345 kcal 脂質 17.4 g たんぱく質 11.7 g 食塩 1.2 g	エネルギー 402 kcal 脂質 7.1 g たんぱく質 22.2 g 食塩 1.5 g	エネルギー 376 kcal 脂質 6.3 g たんぱく質 10.7 g 食塩 1.5 g
	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)
献立	わかめごはん だし入り卵焼き(卵) 野菜と鶏肉のうま煮 みそ汁(小麦) りんご	ごはん みそ焼き肉 切干大根の含め煮 すまし汁 柿	おやつ	ごはん 鶏肉のごまだれ焼き(ごま) ほうれん草のソテー すまし汁(卵) オレンジ	遠足
使用食材	精白米・鶏卵・鶏もも肉・大根 じゃがいも・人参・生椎茸・グリーンピース 小松菜・鮭・りんご	精白米・豚小間・もやし・ピーマン 切干大根・人参・油揚げ・絹ごし豆腐 長葱・柿	かぼちゃ・ホットケーキミックス 牛乳・バター・鶏卵 りんごジュース	精白米・鶏もも肉・ほうれん草・人参 ホールコーン・キャベツ えのき茸・ルツ	
栄養価	エネルギー 441 kcal 脂質 11.3 g たんぱく質 16.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 401 kcal 脂質 10.6 g たんぱく質 16.4 g 食塩 1.3 g	エネルギー 225 kcal 脂質 9.5 g たんぱく質 2.6 g 食塩 0.4 g	エネルギー 384 kcal 脂質 11.8 g たんぱく質 16.1 g 食塩 1.3 g	
	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)
献立	ごはん 八宝菜(ごま) ブロッコリーのおかか和え みそ汁 オレンジ	ごはん 豚肉の生姜焼き もやしとひじきのごま和え(ごま) みそ汁 グレープフルーツ	バターロール(小麦・卵) ハンバーグ(小麦・卵・乳) ポパイサラダ(卵) バナナ 牛乳(乳)	ごはん たらねぎみそ焼き 里芋と野菜の煮物 すまし汁 柿	さつま芋と根菜のカレーライス(小麦・乳) コールスローサラダ(卵) キウイ
使用食材	精白米・豚小間・白菜・玉葱・人参 たけのこ水煮・チンゲン菜・ブロッコリー 大根・わかめ・オレンジ	精白米・豚小間・玉葱・生姜 芽ひじき・もやし・人参 なす・しめじ・グレープフルーツ	バターロール・豚挽き肉・玉葱 ほうれん草・ホールコーン・ツナフレーク バナナ・牛乳	精白米・たら・長葱・豚小間 里芋・たけのこ水煮・人参・ほうれん草 えのき茸・柿	精白米・豚挽き肉・じゃが芋・さつま芋 玉葱・人参・れんこん・ごぼう・生姜・にんにく キャベツ・きゅうり・ホールコーン・キウイ
栄養価	エネルギー 353 kcal 脂質 7.8 g たんぱく質 14.1 g 食塩 1.6 g	エネルギー 388 kcal 脂質 11.2 g たんぱく質 16.3 g 食塩 1.4 g	エネルギー 383 kcal 脂質 20.6 g たんぱく質 15.4 g 食塩 1.9 g	エネルギー 364 kcal 脂質 2.9 g たんぱく質 19.1 g 食塩 2.0 g	エネルギー 420 kcal 脂質 12.3 g たんぱく質 9.9 g 食塩 1.3 g
	29 (月)	30 (火)	31 (水)		
献立	ごはん 四川豆腐 小松菜のおかか和え すまし汁 りんご	精白米 鶏の照り焼き キャベツのバター醤油炒め(乳) みそ汁 オレンジ	バターロール 白身魚のフライ(小麦・卵) パンキンサラダ(乳・卵) パイナップル 牛乳(乳)	<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 50%; padding: 10px; display: inline-block;"> </div> <div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px; text-align: left;"> <h3 style="margin: 0;">大切なしよね 2つの目</h3> <p style="margin: 5px 0;">10月10日は目の愛護デー。 10をふたつ横にすると…ねっ、目を描いたようでしょう？ 目は一度悪くするとなかなか元には戻りません。 テレビやゲームの見すぎには十分注意を！ 美しい景色を眺めると、きっと目もよろこぶことでしょう。</p> </div>	
使用食材	精白米・木綿豆腐・豚小間・長葱・たけのこ水煮 人参・生姜・にんにく・小松菜・えのき茸 わかめ・しめじ・りんご	精白米・鶏もも肉・キャベツ・もやし 油揚げ・ベーコン・にんにく 大根・長葱・オレンジ	精白米・たら かぼちゃ・きゅうり・チーズ パイナップル・牛乳		
栄養価	エネルギー 357 kcal 脂質 8.5 g たんぱく質 14.9 g 食塩 1.1 g	エネルギー 399 kcal 脂質 13.2 g たんぱく質 16.9 g 食塩 1.6 g	エネルギー 449 kcal 脂質 11.2 g たんぱく質 16.2 g 食塩 1.0 g		

※ 食材の納品状況により献立や材料の一部を変更させていただく場合があります。

