



2023年10月 献立表 (完了食)

社会福祉法人 都島友の会
ひがみや児童センター

日 曜日	開食 10時	献立名 (昼食)	おやつ (3時)	延長 (6時)	栄養成分			栄養価				
					黄色 熱や力になる エネルギー源	赤色 血や肉になる たんぱく質源	緑色 体の調子をよくする ビタミン・ミネラル源	1日分 100g	1日分 200g	1日分 300g	1日分 400g	1日分 500g
2月	牛乳 ソフト ゼンべい	高菜チャーハン 春雨サラダ 中華スープ	牛乳 南瓜蒸しパン	バナナ	米 春雨 小麦粉	豚肉 豆腐 竹輪 豆乳 牛乳	高菜漬け 人參 玉葱 コーン 胡瓜 キャベツ 豆苗 南瓜	483	16.1	16.7	237	1.3
3月	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 わかめスープ 厚揚げの中華炒め 棒ぎょうざ	牛乳 パナナ じゃこ大豆	オープンポテト	米 ごま ギョーザの皮	厚揚げ イカ 豚肉 わかめ 牛乳 大豆 じゃこ	チンゲン菜 さくらげ 人參 玉葱 キャベツ いら 生姜 葉ねぎ パナナ	474	21.3	18.2	373	2.6
4月	牛乳 ラムネ	ご飯 すまし汁 鮭のチャンチャン焼き ココロサラダ	牛乳 とうふナゲット	ホットケーキ	米 じゃが芋	鮭 牛乳 ひじき 鶏肉 豆腐	えのき茸 玉葱 人參 キャベツ 胡瓜 大根 小松菜	467	24	19.6	256	2
5月	牛乳 ソフト ゼンべい	味噌ラーメン ちくわの磯辺揚げ もやしサラダ	お茶 きのおおにぎり	ばりんこ きなこもち	中華麺 小麦粉 米	豚肉 竹輪 青のり さつま揚げ	白菜 人參 もやし にんにく 生姜 葉ねぎ キャベツ コーン エリンギ しめじ茸	484	18	12.1	153	1.4
6月	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 みそ汁 柿 おから入りオムレツ 白菜の塩昆布和え	牛乳 あまじゃこ さつま芋スティック	ルヴァン 揚げもち	米 さつま芋	おから 塩昆布 豚肉 厚揚げ 卵 牛乳 じゃこ	玉葱 人參 パセリ 白菜 胡瓜 ほうれん草 柿	456	17.8	16.1	337	2.6
7月	お茶 ラムネ	チキンライス 野菜サラダ スープ	お茶 皇たべよ ルヴァン		米	鶏肉	人參 玉葱 コーン パセリ キャベツ ブロッコリー 大根 しめじ茸					
9月		スポーツの日										
10月	牛乳 ソフト ゼンべい	アマランサスご飯 みそ汁 鮭の塩焼き そうめんチャンプルー	牛乳 キャラットスコーン	コーン蒸しパン	米 アマランサス そうめん 小麦粉 パター	鮭 豚肉 牛乳	人參 コーン キャベツ 葉ねぎ 小松菜 玉葱	479	18.5	15.9	246	1.5
11月	牛乳 ラムネ	秋野菜カレーライス キャベツサラダ オレンジ	牛乳 黒糖わらびもち	ぼたぼた焼き ラムネ	米 さつま芋 里芋 わらび餅粉	牛肉 きな粉 牛乳	玉葱 人參 しめじ茸 キャベツ 胡瓜 コーン オレンジ	507	14.3	14.7	246	2.7
12月	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 みそ汁 筑前煮 しらす和え 梨	牛乳 カレーサンド	ぼたぼた焼き ラムネ	米 栗 里芋 こんにゃく パン ごま	鶏肉 しらす わかめ 牛乳 豚肉	大根 人參 だけのこ 玉葱 干し椎茸 絹さや 小松菜 キャベツ えのき茸 葉ねぎ 梨	465	18.8	14.5	275	1.5
13月	牛乳 ソフト ゼンべい	きのこミートスパゲッティ かぼちゃサラダ ハイナップル	お茶 じゃこビーおにぎり	ばりんこ きなこもち	米 スパゲティ 小麦粉	牛肉 豚肉 大豆 しらす	しめじ茸 エリンギ 人參 玉葱 ピーマン 南瓜 胡瓜 バイナップル	438	15.6	10.3	156	1.7
14月	お茶 ラムネ	そぼろ丼ぶり もやしサラダ みそ汁	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		米 里芋	鶏肉	人參 ほうれん草 生姜 もやし キャベツ えのき茸					
16月	牛乳 ソフト ゼンべい	ひじきのちらし寿司 厚揚げのそぼろあんかけ 赤だし パナナ	牛乳 あまじゃこ 焼き芋	きな粉 ハンケーキ	米 さつま芋	しらす 鶏肉 卵 厚揚げ 牛乳 ひじき じゃこ	人參 干し椎茸 胡瓜 小松菜 なめこ 葉ねぎ バナナ	450	18.1	12.7	379	2.9
17月	牛乳 ソフト ゼンべい	パン オープンポテト 鶏唐のオーロラソースかけ イタリアンサラダ スープ	牛乳 フルーツヨーグルト	ルヴァン 揚げもち	パン じゃが芋	鶏肉 ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー 胡瓜 人參 コーン キャベツ 玉葱 パセリ バナナ ミカン モモ バイン	496	20.1	24.6	266	1
18月	牛乳 ラムネ	妻ご飯 みそ汁 ザハの塩焼き 大根おろし 小松菜のゴマ酢和え	牛乳 じゃが芋ドーナツ (米粉)	バナナ	米 押麦 ごま じゃが芋 米粉 こんにゃく	鯖 豆腐 竹輪 牛乳 豆乳	大根 小松菜 人參 ごぼう 葉ねぎ	454	18.4	17.6	275	1.8
19月	牛乳 ソフト ゼンべい	カレーうどん さつま芋の天ぷら きのこのサラダ	お茶 しらす昆布おにぎり	ぼたぼた焼き ラムネ	うどん玉 ごま 米 小麦粉 さつま芋	牛肉 油揚げ 豚肉 しらす 塩昆布	玉葱 人參 キャベツ 葉ねぎ しめじ茸 エリンギ レタス 胡瓜	508	16.9	16.3	205	1.6
20月	牛乳 ソフト ゼンべい	ふりかけご飯 お好み焼き みそ汁	牛乳 揚げもち りんご寒天	ばりんこ きなこもち	米 小麦粉 天かす	豚肉 イカ 寒天 厚揚げ 牛乳 かつお節 青のり	キャベツ 葉ねぎ 玉葱 小松菜 リンゴ リンゴジュース	500	18.5	15	276	2.1
21月	お茶 ラムネ	チキンピラフ 野菜サラダ スープ	お茶 ばりんこ ルヴァン		米	鶏肉	玉葱 ピーマン コーン キャベツ 人參 ブロッコリー 白菜 パセリ					
23月	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 みそ汁 柿 鯖の幽庵焼き ひじきと大豆の炒め物	牛乳 あまじゃこ ちんすこう	ふかし芋	米 小麦粉	鯖 ひじき 大豆 豆腐 じゃこ 牛乳	人參 小松菜 ゆず 柿	479	19.8	18.1	292	2.7
24月	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 もやしスープ なす入りマーボー豆腐 ごぼうサラダ	牛乳 マドレーヌ	ルヴァン 揚げもち	米 ごま 小麦粉 バター	豚肉 豆腐 卵 牛乳	なす 玉葱 人參 キャベツ 生姜 葉ねぎ ごぼう 胡瓜 もやし 小松菜	512	16	23.4	282	1.9
25月	牛乳 ラムネ	アマランサスご飯 さばの味噌煮 けんちん汁 ほうれん草のおかか和え	牛乳 里芋の甘草揚げ	バナナ	米 アマランサス 里芋	鯖 かつお節 豆腐 牛乳	白菜 ほうれん草 人參 大根 ごぼう 小松菜	430	18.6	14.8	259	1.9
26月	牛乳 ソフト ゼンべい	ハヤシライス 大根サラダ オレンジ	牛乳 ホットドッグ	ぼたぼた焼き ラムネ	米 じゃが芋 パン	牛肉 しらす ウィンナー 牛乳	玉葱 人參 マッシュルーム グリーンピース 大根 胡瓜 オレンジ キャベツ	529	17.8	16.7	241	1.4
27月	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 みそ汁 れんこん入り鶏団子 お浸し	牛乳 チーズじゃがもち	ばりんこ きなこもち	米 ごま じゃが芋	鶏肉 鶏肝臓 牛乳 豆腐 チーズ 油揚げ 青のり	れんこん しそ 白菜 えのき茸 南瓜 葉ねぎ	440	18.7	16.1	279	2.2
28月	お茶 ラムネ	焼きそば ブロッコリーサラダ スープ	お茶 ぼたぼた焼き いしやきいも		中華麺	豚肉	人參 玉葱 キャベツ ブロッコリー コーン 大根 青梗菜					
30月	牛乳 ソフト ゼンべい	ご飯 みそ汁 ハーベキュー風チキン 添え野菜 トマトサラダ	牛乳 皇たべよ 豆乳ココアプリン	野菜チヂミ	米 ごま	鶏肉 ゼラチン わかめ 豆乳 豆腐 牛乳	玉葱 南瓜 葉ねぎ にんにく トマト 胡瓜 小松菜	489	21.4	20.2	252	2
31月	牛乳 ソフト ゼンべい	パン コンソメスープ おぼけのミートローフ スティック野菜 ミニゼリー	牛乳 スイートパンフキン へおぼけチップ添え	ルヴァン 揚げもち	パン さつま芋 パン粉 パター ギョーザの皮	牛肉 豚肉 鶏肉 鶏肝臓 大豆 牛乳	玉葱 マッシュルーム 南瓜 ブロッコリー 人參 大根 胡瓜 白菜 しめじ茸 パセリ ゼリー	496	21.3	23.7	243	2.3

秋の味覚が盛りだくさん!!

新米が出回り始めるこの季節は、美味しいご飯と、栗・さつまいも・秋鮭・きのこ類などの旬の食材を使ったおかずで「食欲の秋」を楽しみましょう!!

給食では、卵を含まないマヨネーズタイプの調味料を使用しています。

