



献立予定表



日	曜	献立名	牛乳	材 料 名						1847 - kcal たんぱく質 9g 食塩相当量 9g	メモ
				体をつくる食品		体の調子を整える食品		体の熱や力になる食品			
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1	木	あしたばパン おからのキッシュ風 みそドレッシングサラダ レンズ豆の野菜スープ		鶏肉,おから,鶏卵	牛乳調理用,生クリーム	にんじん,パセリ	たまねぎ	あしたばパン		720 kcal	都民の日 東京の食材を 食べよう
				白みそ		にんじん	キャベツ,きゅうり	じゃがいも,はちみつ	油	3.2 g	
				ベーコン,豚中肉,レンズまめ		にんじん,こまつな	しょうが,たまねぎ,エリンギ, キャベツ,ホールコーン	油			
2	金	とうふめし 小魚の青のりからあげ 塩肉じゃが		鶏肉,木綿豆腐,油揚げ	きざみのり	にんじん,さやいんげん	ごぼう	米,もち米,上白糖	白ごま	736 kcal	豆腐の日
					わかさぎ,あおのり			でんぶん,米粉	油	32.7 g	
				豚中肉		にんじん,こまつな	たまねぎ	つきこんにやく,じゃがいも	油	2.7 g	
5	月	ナン お豆のキーマカレー バジルドレッシングサラダ オレンジつぶゼリー		豚ひき肉,豚バナー,いかり, レンズ豆,ひよこ豆	粉チーズ	にんじん,赤トマト	にんにく,セロリ,しょうが,たまねぎ	さつまいも,マゾー,ナツ,小麦粉	油,バター	734 kcal	インドの味めぐり
						にんじん	キャベツ,きゅうり,にんにく,たまねぎ	じゃがいも,上白糖	油	2.7 g	
					粉寒天		オレンジジュース,みかん缶	上白糖			
6	火	梅茶漬け 魚の塩麹焼き 変わり肉じゃが			きざみのり	菜ねぎ	刻みかりかり梅,ゆかり粉	米	白ごま	718 kcal	スポーツの時の 食事を知ろう①
				生鮭				塩麹		33.3 g	
				豚中肉,凍り豆腐	にんじん,こまつな	たまねぎ	つきこんにやく,じゃがいも, 上白糖	油	2.5 g		
7	水	シーフーズスパゲティ 切干大根サラダ ぶどう食べ比べ		豚ひき肉,豚バナー,いかり, ツナ,あさり		にんじん,赤トマト,ビーマン	セロリ,にんにく,たまねぎ	スパゲティ,小麦粉	油	751 kcal	野菜たっぷり献立
						にんじん	切干大根,キャベツ,きゅうり	上白糖	白ごま,ごま油,油	34.2 g	
							ピーチ,クインシーナ			2.8 g	
8	木	ごはん 手作りなめたけ 卵の花卵焼き 青菜と糸寒天の和え物 生揚げのけんちん汁		鶏肉,おから,鶏卵		にんじん,こまつな	しょうが	上白糖	油	717 kcal	【月目標】 食品ロスに ついて知ろう①
				糸揚げ	耐熱糸寒天	こまつな,にんじん	はくさい	上白糖	白ごま	3.0 g	
				鶏肉,生揚げ	にんじん,こまつな	ごぼう,だいこん	じゃがいも	油,ごま油			
9	金	パエリア コーンポタージュ 豆乳ゼリーブルーベリーソース		鶏肉,ツナ,ベビーはたて,いかり, あさり		にんじん,ビーマン	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム	米,米粒麦	油	738 kcal	目の愛護デー (10日) 東京都産 ブルーベリー
				豆乳	牛乳調理用,脱脂粉乳	パセリ	セロリ,たまねぎ,クリームコーン,ホールコーン	油	29.7 g		
				豆乳	粉寒天,牛乳調理用, 脱脂粉乳,生クリーム		ブルーベリー	上白糖,ブルーベリージャム		2.7 g	
12	月	スポーツの日									
13	火	ナシゴレン じゃがいものハニーサラダ バナナ		鶏肉,いかり,鶏卵		赤ビーマン,ビーマン	にんにく,しょうが,たまねぎ,干し椎茸,レモン	米,米粒麦,上白糖	油	725 kcal	インドネシアの 味めぐり
						にんじん	きゅうり,キャベツ	じゃがいも,はちみつ	油	26.6 g	
							バナナ,レモン			2.2 g	
14	水	わかめふりかけごはん いかのねぎ塩焼き ごま和え 呉汁					にんにく,しょうが,ねぎ	米,米粒麦,上白糖	ごま油,白ごま	750 kcal	カルシウム 強化献立
				いか				上白糖	ごま油,白ごま	41.3 g	
				豚中肉,生揚げ,大豆,赤みそ, 豆乳	こまつな,にんじん	キャベツ	上白糖	白ごま,ねりごま	2.9 g		
15	木	森のピザトースト 秋味ポトフ 寒天入り海藻サラダ		ベーコン	ピザチーズ	赤トマト,ビーマン	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム, エリンギ,パセリ,しめじ	無塩食パン	油	711 kcal	きのこの日(15日)
				ベーコン,豚角切肉,レンズ豆, クインシーナ	にんじん	たまねぎ,キャベツ	じゃがいも,さつまいも	油	31.5 g		
				海藻ミックス,耐熱糸寒天	にんじん	キャベツ,きゅうり,ホールコーン,たまねぎ	はちみつ	油	3.1 g		
16	金	田舎うどん スパイシービーンズポテト なし		豚中肉,油揚げ,赤みそ,白みそ		にんじん,こまつな	にんにく,しょうが,たまねぎ,干し椎茸,ねぎ	冷凍うどん	油	727 kcal	かみかみ献立
				大豆			じゃがいも,でんぶん	油	31.2 g		
						なし			2.3 g		
19	月	チリコンカンライス レバーの甘辛揚げ 豆腐サラダ		豚ひき肉,豚バナー,いかり, キドニービーンズ		赤トマト,赤ビーマン	にんにく,セロリ,たまねぎ	米,米粒麦,小麦粉	オリーブ油,油	856 kcal	鉄強化献立
				豚レバー				でんぶん,米粉,三温糖,はちみつ	油,白ごま	34.6 g	
				絹ごし豆腐	乾燥わかめ	にんじん	キャベツ,きゅうり	緑豆はるさめ,上白糖	ごま油,白ごま	3.1 g	
20	火	チーズパン 魚のパン粉焼き リヨネーズポテト ABCスープ		生鮭				チーズパン		727 kcal	【月目標】 食品ロスに ついて知ろう②
				ベーコン		たまねぎ	じゃがいも	油	36.7 g		
				ベーコン	にんじん	たまねぎ,キャベツ,ホールコーン	ABCマカロニ		2.9 g		
21	水	ジャージャー麺 じゃがいもの香味あえ アロエ入りフルーツヨーグルトかけ		豚ひき肉,豚バナー,いかり,赤みそ		にんじん,にら	しょうが,にんにく,干し椎茸,ねぎ,きゅうり, もやし	むし中華めん,でんぶん	油,白すりごま, ごま油	712 kcal	スポーツの時の 食事を知ろう②
					あおのり		じゃがいも	白ごま	30.5 g		
				ヨーグルト,脱脂粉乳		パイン缶,みかん缶,アロエ缶			3.0 g		
22	木	ごはん ヤンニョムチキン 大根のナムル わかめスープ						米		760 kcal	新米を味わおう①
				鶏肉		にんにく,しょうが	小麦粉,でんぶん,米粉,はちみつ, 上白糖	油,ごま油,白ごま	28.0 g		
					こまつな,にんじん	だいこん,にんにく	上白糖	白ごま,ごま油	2.4 g		
23	金	大山おこわ しらす入り卵焼き ごま豆乳汁		木綿豆腐	生わかめ	にんじん	にんにく,ねぎ		油,白ごま,ごま油		十三夜献立
				鶏肉,油揚げ		にんじん,さやいんげん	干し椎茸,ごぼう	米,米粒麦,もち米,上白糖	むきぐり,油	775 kcal	
				鶏卵	しらす干し	にんじん,菜ねぎ	しょうが,たまねぎ	上白糖	油	35.1 g	
26	月	ごはん 鰹の唐揚げ おろしソース 切干大根の炒め煮 じゃがいもとわかめのみそ汁		生揚げ,白みそ,豆乳	にんじん,こまつな	えのきたけ,はくさい			ねりごま	3.3 g	新米を味わおう②
								米		740 kcal	
				かつお		にんにく,しょうが,だいこん	でんぶん,米粉,上白糖	油	36.6 g		
27	火	ツナマヨトースト ミネストローネ 海藻サラダ人参ドレッシング		油揚げ		にんじん	切干大根	上白糖	油	2.6 g	有機栽培にんじん 東京都産きゅうり を食べよう
				生揚げ,赤みそ,白みそ	生わかめ	たまねぎ	じゃがいも				
				ツナ	ヨーグルト	パセリ	たまねぎ	無塩食パン	マゾー,風調味料 (卵不使用)	748 kcal	
28	水	親子丼 ひじきのツナサラダ りんご食べ比べ		ベーコン,豚肉,レンズ豆	粉チーズ	赤トマト	セロリ,たまねぎ	じゃがいも,シエルマカロニ	油	32.4 g	りんごの食べ比べ を楽しもう
					海藻ミックス	にんじん	キャベツ,きゅうり,たまねぎ	はちみつ	油	2.8 g	
29	木	みそ味ビビンバ トック入りキムチチゲ 柿		鶏肉,鶏卵		こまつな	たまねぎ	米,米粒麦,上白糖		769 kcal	韓国味のめぐり
				ツナ	芽ひじき	にんじん	キャベツ,きゅうり	上白糖	油	31.5 g	
							ジョナゴールド,もりのかがやき			2.4 g	
30	金	みそ味ビビンバ トック入りキムチチゲ 柿		豚ひき肉,豚バナー,赤みそ		にんじん,こまつな	ぜんまい水巻,もやし,にんにく,しょうが	米,米粒麦,上白糖	ごま油,白ごま,油	737 kcal	ハロウィン(31日)
				豚中肉,木綿豆腐,鶏卵	にら	たまねぎ,はくさい,キムチ,はくさい,ねぎ	トック	ごま油	29.4 g		
						柿			3.0 g		
31	土	豆乳カレーうどん かぼちゃのから揚げ おからケーキ		豚肉,油揚げ,豆乳	煮干し	にんじん,こまつな	しょうが,たまねぎ,ねぎ	でんぶん,冷凍うどん	油	740 kcal	舞台発表会
				鶏卵,おから	脱脂粉乳,牛乳調理用, 生クリーム	かぼちゃ		でんぶん	油	28.5 g	
					鶏肉	牛乳調理用,脱脂粉乳, 生クリーム,ビザチーズ	たまねぎ,エリンギ	小麦粉,上白糖,粉糖	バター	2.4 g	
31	土	ドリア キャベツのサラダ みかん		鶏肉		にんじん	キャベツ,ホールコーン	米,米粒麦,米粉,パン粉	油,バター	759 kcal	りんごの食べ比べ を楽しもう
								はちみつ	油	30.0 g	
						みかん				2.9 g	