

令和5年度中期予定献立一覧表(10月分) B(門司区・小倉北区・小倉南区)

日	未満児 以上児		全 児		材 料 (分 類 : 六つの基礎食品)					
	主食	食	午前 おやつ	午 後 おやつ (*は手作り)	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える もとなるもの		熱や力のもとに なるもの	
					1	2	3	4	5	6
2月	パン	パン	ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 牛乳 せんべい	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	ローソンのペンネ・トマトジュレ ケチャップ・醤油・スープの素 せんべい	サラダ油
3火	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 牛乳 *栗蒸しぼん	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 栗甘露煮
4水	ごはん	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 牛乳 りんご	鶏肉 ロースハム かつお節	牛乳 スライス 出し昆布	人参	玉葱・グリルピーズ 切干大根・胡瓜 りんご	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ
5木	ごはん	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布・ブロッコリー	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	サラダ油
6金	ごはん	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スライス 煮干し・出し昆布 干ひじき・飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 ウエハース	サラダ油
7土		パン	焼そば えのきとわかめのスープ	牛乳 牛乳 あられ	豚肉 さつま揚げ	牛乳 青のり 干若布	人参	もやし・キャベツ 玉葱・葱・えのき茸	中華めん・ウスターソース スープの素・あられ	サラダ油
10火	パン	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 牛乳 *ふかししいも	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソンの春雨・醤油 スープの素・片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま油
11水	ごはん	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 クッキー	ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・クッキー	サラダ油 白ごま
12木	ごはん	ごはん	ひじきハンバーグ トマト コーンスープ	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スライス・粉チーズ おやつ昆布	トマト パセリ	玉葱 スイートコーン	米・パン粉・醤油・ケチャップ スープの素・片栗粉・おかき	サラダ油
13金	ごはん	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 牛乳 *豆腐ドーナツ	鯖 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	南瓜 フグンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油
14土	パン	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳 牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ローソンのビーフン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油
16月	ごはん	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳 牛乳 丸ボーロ	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん 葱	ごぼう 干椎茸	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油
17火	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 牛乳 *栗蒸しぼん	豆腐 豚ひき肉 赤味噌	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱 生姜・胡瓜・レモン	米・酒・醤油・砂糖 ケチャップ・片栗粉・酢 ホットケーキミックス	サラダ油 ごま油 栗甘露煮
18水	ごはん	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 牛乳 りんご	鶏肉 ロースハム かつお節	牛乳 スライス 出し昆布	人参	玉葱・グリルピーズ 切干大根・胡瓜 りんご	米・じゃがいも・カレー粉 スープの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ
19木	ごはん	ごはん	いわしの満点揚げ ブロッコリーのおかかあえ わかめのすまし汁	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	いわしすり身 豆腐・味噌 かつお節	牛乳・白す干し 干若布・煮干し 出し昆布・ブロッコリー	ブロッコリー 人参	生姜 葱	米・さつまいも・みりん 醤油・片栗粉・砂糖 クラッカー	サラダ油
20金	ごはん	ごはん	だんご汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳 飲むヨーグルト(鉄強化) ウエハース	鶏肉 味噌 油揚げ	牛乳・スライス 煮干し・出し昆布 干ひじき・飲むヨーグルト(鉄多め)	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・小麦粉・砂糖・醤油 ウエハース	サラダ油
21土	パン	パン	ソイミートペンネ えのきとキャベツのスープ	牛乳 牛乳 せんべい	ゆで大豆 合挽肉	牛乳 粉チーズ	人参 ピーマン	玉葱・えのき茸 キャベツ・スイートコーン	ローソンのペンネ・トマトジュレ ケチャップ・醤油・スープの素 せんべい	サラダ油
23月	ごはん	ごはん	レバーのてり煮 ほうれん草サラダ 大根のみそ汁	牛乳 牛乳 かりんとう	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	ほうれん草	生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢 かりんとう	サラダ油
24火	パン	パン	春雨とちりめんの油炒め 小松菜と卵の中華スープ	牛乳 牛乳 *ふかししいも	豚肉 卵	牛乳 白す干し	人参 さやいんげん 小松菜	玉葱 キャベツ スイートコーン	ローソンの春雨・醤油 スープの素・片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま油
25水	ごはん	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳 牛乳 クッキー	ベーコン 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油 じゃがいも・クッキー	サラダ油 白ごま
26木	誕生		切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん 豚ヒレのたっぷり揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	牛乳 プリン	豚ヒレ	牛乳・出し昆布 刻み昆布・白す干し 干若布・煮干し	人参	キャベツ・胡瓜・葱 みかん	米・酒・醤油・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉 プリン	サラダ油
27金	ごはん	ごはん	ひじきハンバーグ トマト コーンスープ	牛乳 牛乳 おかき おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スライス・粉チーズ おやつ昆布	トマト パセリ	玉葱 スイートコーン	米・パン粉・醤油・ケチャップ スープの素・片栗粉・おかき	サラダ油
28土	パン	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳 牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ローソンのビーフン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油
30月	ごはん	ごはん	煮魚 かぼちゃ含め煮 青梗菜のすまし汁	牛乳 牛乳 *豆腐ドーナツ	鯖 豆腐	牛乳 煮干し 出し昆布	南瓜 フグンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ホットケーキミックス	サラダ油
31火	ごはん	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳 牛乳 丸ボーロ	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・煮昆布 もずく・出し昆布	人参 さやいんげん 葱	ごぼう 干椎茸	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油

【月平均栄養価】

年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g	ビタミン			
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg
3歳 以上児	基準量	400	15	12	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	398	17.6	16.7	293	2.3	1.8	471	0.27	0.45	27
3歳 未満児	基準量	480	15	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	501	19.2	17.4	327	2	1.6	407	0.27	0.48	23

※平均栄養価は行事食を除く。
※3歳以上児は主食を持参しますので、
副食のみの栄養価です。