令和5年度中期予定献立一覧表 (11月分) A (若松区·八幡東区·八幡西区·戸畑区)

	未満児	以上児	全 児	未満児	全 児		₹.		類 : 六つの基礎食品		
日	主	食	昼食	午前 おやつ		血や肉、骨のもと になるもの		体 <i>(</i>	熱や力のもとI なるもの		
	パン	パン	# T. > T	41-101	(*は手作り)	1	2 45 191	3	基 基	5	6
1	ハン	ハン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	4乳	鮭	牛乳 スキムミルク	人参 パセリ	キャベツ	ローJ/パン・マカロニ・小麦粉 スープの素・酒・醤油・砂糖	
k			はうれん早とキャヘラのサラダ		クッキー		メキムミルグ	ハゼリ ほうれん草	スイートコーン	酢・クッキー	1/13-
^	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ	牛乳	牛乳	鶏肉	牛乳	プロッコリー	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉	++ニガ
2	LIAN	LIAN	ガロッコリー(酢しょうゆ)	十和	十子L *りんごとレーズンの米粉蒸しパン		煮干し	チンケ゛ンサイ	レーズン	上新粉・酢・醤油・砂糖	
			青梗菜と玉ねぎのすまし汁		*りんことレース 700木材蒸しハン	五升	出し昆布	人参	りんご	米粉・ベーキングパウダー	
_		パン	かやくうどん	A-101	牛乳	牛肉	牛乳	人参	バナナ	乾めん・砂糖・醤油	サラダ氵
		7,7	バナナ	十和	せんべい	油揚	煮干し	ほうれん草	////	せんべい	1,000
1 E			,,,,		2070	かまぼこ	出し昆布	はりれん早		270-461	
_	パン	パン	れんこん入りのハンバーグ	牛乳	牛乳	鶏ひき肉	牛乳	人参	玉葱・れんこん	ロールパン・パン粉・片栗粉	++ニガ:
6	7,7	7,7	トマト	十和	あられ	味噌	おやついりこ	トマト	スイートコーン・キャヘッ	スープの素・あられ	1,000
1			コーンとキャベツの豆乳スープ		おやついりこ	豆乳	83 6 20.9 2	パセリ	N1 14 2 11. 7	V 2 02 34 02 24 C	
,	ごはん	-1+ 4.	八宝菜	井 副	牛乳	豚肉	牛乳	人参	キャベツ・玉葱	米・スープの素・砂糖・醤油	++ラガミ
,	C1870	C1870	もやしとにんじんの中華スープ	776	*さつまいものスナック	かまぼこ	776	さやいんげん	-	片栗粉・さつまいも	ごま油
٠,			0 (CE E/OC/OO/T#X)		*C 3&0.00X///	3.218 C		2 (-0.701)70	もやし・葱	712477 6 2 6 0 0	C 5/M
Ì	ごはん	.≓1± 6,	魚のみそ煮	牛乳	牛乳	鰞	牛乳	人参	生姜・大根・白菜	米・砂糖・醤油・酒	サラダ
	21070	210.0	大根べっこう煮	1 10	おかき	赤味噌	煮干し	7.9	葱・玉葱	みりん・おかき	' ' ' '
			白菜のすまし汁		92 N. C	が 水・日	出し昆布		7E -1E /E	07 770 83% C	
`	ごはん	-"I+ 6.	豚肉の南蛮漬	牛乳	牛乳	豚ヒレ	牛乳	人参	生姜・葱・キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖	サラダ:
	C1870	C1870	ボイルキャベツ	7.70	丸ボーロ	油揚	煮干し	75	玉葱	酢・丸ボーロ	, , , ,
			ホイルキャヘツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	Ī	76/N H	出物 味噌	MIC		/65	Ar Zuriv H	1
	ごはん	,="1+ Z.	<u> </u>	牛乳	牛乳	牛肉	牛乳	人参	玉葱・グリンピース	米・じゃがいも・カレールウ	サラゲ
)	LIAN	_ I&∧	カレー ヨーグルトサラダ	一孔	半乳 ビスケット	一闪	十子し スキムミルク	八岁	ミか・白桃缶	スープの素・ビスケット	, , , , ,
2			コーソルドサフグ	Ī	レヘソット		スキムミルク プ゜レーンヨーク゛ルト		バナナ	1 / の糸・LAクット	1
4		パン	イタリアンスパゲッティ	牛乳	牛乳	ベーコン	ナルーンコーク ルト 牛乳	人参	玉葱	スパゲッティ・ケチャップ	サラダミ
		ハシ	イタリアン人ハケッティ 野菜スープ	十乳	午乳 サブレ		午乳 粉チーズ	人参 ピーマン	本 泡 セリー	ウスターソース・スープの素・サブレ	
1			₹ ス ーノ		,,,,,	1	かテース			ブルブーノーハ・ハーノ の糸・サノレ	1,13
:	ごはん	ごはん	開	牛乳	牛乳	豆腐・鶏肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 玉葱	米・砂糖・醤油・ふ	サラダ
	こほん	こほん	開花煮	午乳	1 1				_		10791
3			麩のみそ汁		鉄強化ウエハース	竹輪・卵・味噌		さやいんげん	葱	強化ウエハース・かりんとう	
			+ 1		かりんとう	± = 7	煮干し	1.6	1 410 444	V 22 T T T T T T T T T T T T T T T T T T	ш – н
ŧ			森のごはん・白身魚のいそべ揚げ	牛乳	固形ヨーグルト	白身魚	牛乳・出し昆布	人参	しめじ・生椎茸	米・醤油・酒・片栗粉	
4			ブロッコリーのごまあえ・玉ねぎのすまし汁				青のり・干若布	さやいんげん	玉葱・葱・みかん	上新粉・砂糖	すりご
(みかん		4 =		煮干し・固形ヨーグルト		14 P P P P P P P P P P P P P P P P P P P	V B # 754 W V	+2.
_	ごはん	ごはん	豚汁	牛乳	牛乳	豚肉・豆腐	牛乳・出し昆布	人参	大根・ごぼう・白菜	米・里芋・砂糖・醤油	サフタ
5			ひじきと油揚げの炒め煮		* ミルクもち	味噌・油揚	干ひじき・煮干し		葱	片栗粉	
(_	_				黄粉	スキムミルク・鉄強化牛乳		T#		= 40
	パン	パン	サーモンシチュー	牛乳	牛乳	鮭	牛乳	人参	玉葱	ロールパン・マカロニ・小麦粉	
6			ほうれん草とキャベツのサラダ		クッキー		スキムミルク	パセリ	‡†^* "J	スープの素・酒・醤油・砂糖	バター
`								ほうれん草	スイートコーン	酢・クッキー	= 485
	ごはん	ごはん	豚肉の南蛮漬	牛乳	牛乳	豚ヒレ	牛乳	人参	生姜・葱・キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖	サフタ
7			ボイルキャベツ		丸ボーロ	油揚	煮干し		玉葱	酢・丸ボーロ	
:			玉ねぎと油揚げのみそ汁			味噌			*	±6.77 = 1.0± 307 × 1	= 485
		パン	かやくうどん	牛乳	牛乳	牛肉	牛乳	人参	バナナ	乾めん・砂糖・醤油	サラダミ
3			バナナ		せんべい	油揚	煮干し	ほうれん草		せんべい	
:						かまぼこ	出し昆布				
	パン	パン	れんこん入りのハンバーグ	牛乳	牛乳	鶏ひき肉	牛乳	人参	玉葱・れんこん	ローIM゚ン・パン粉・片栗粉	サラダミ
)			トマト		あられ	味噌	おやついりこ	トマト	スイートコーン・キャヘ゛ツ	スープの素・あられ	1
]			コーンとキャベツの豆乳スープ	<u> </u>	おやついりこ	豆乳		パセリ			ļ
	ごはん	ごはん	八宝菜	牛乳		豚肉	牛乳	人参	キャベツ・玉葱	米・スープの素・砂糖・醤油	
1			もやしとにんじんの中華スープ		*さつまいものスナック	かまぼこ		さやいんげん		片栗粉・さつまいも	ごま油
				<u> </u>					もやし・葱		
	ごはん	ごはん	魚のみそ煮	牛乳	牛乳	鯖	牛乳	人参	生姜・大根・白菜	米・砂糖・醤油・酒	サラダミ
2			大根べっこう煮		おかき	赤味噌	煮干し		葱・玉葱	みりん・おかき	1
(白菜のすまし汁				出し昆布				
	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ	牛乳	牛乳	鶏肉	牛乳	フ゛ロッコリー	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉	
4			ブロッコリー(酢しょうゆ)	Ì	*りんごとレーズンの米粉蒸しパン	豆乳	煮干し	チンケ゛ンサイ	レーズン	上新粉・酢・醤油・砂糖	1
È			青梗菜と玉ねぎのすまし汁				出し昆布	人参	りんご	米粉・ペーキングパウダー	
		パン	イタリアンスパゲッティ	牛乳	牛乳	ベーコン	牛乳	人参	玉葱	スパゲッティ・ケチャップ	サラダミ
5			野菜スープ	Ì	サブレ	1	粉チーズ	ピ−マン	セロリー	ウスターソース・スープの素・サプレ	バター
:				<u>L</u>		<u></u>		小松菜	キャ ベツ		<u></u>
	ごはん	ごはん	カレー	牛乳	牛乳	牛肉	牛乳	人参	玉葱・グリンピース	米・じゃがいも・カレールウ	サラダミ
7			ヨーグルトサラダ	Ì	ビスケット	1	スキムミルク		ミか缶・白桃缶	スープの素・ビスケット	1
				Ì		1	プ゜レーンヨーク゛ルト		バナナ		1
	ごはん	ごはん	開花煮	牛乳	牛乳	豆腐・鶏肉	牛乳	人参	玉葱	米・砂糖・醤油・ふ	サラダ氵
3			麩のみそ汁		鉄強化ウエハース	竹輪・卵・味噌		さやいんげん	葱	強化ウエハース・かりんとう	1
			-		かりんとう	1	煮干し				
	ごはん	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め	牛乳	4乳	鶏レバー	牛乳	人参	玉葱・えのき茸	米・じゃがいも・ウスターソース	ピーナッ
9			えのきとキャベツのスープ	"	クラッカー	I		t° −マン	キャヘ・ツ・スイートコーン	ケチャップ・酒・スープの素	
						1		- "		クラッカー	' ' '
	ごはん	ごはん	豚汁	牛乳	牛乳	豚肉・豆腐	牛乳・出し昆布	人参	大根・ごぼう・白菜	米・里芋・砂糖・醤油	サラダミ
)		_10/0	ひじきと油揚げの炒め煮	-TU	* ミルクもち	味噌・油揚	干ひじき・煮干し	~~	葱	片栗粉	' ' '
			し しここ川物リソグ以流		. 7// 05	黄粉	ははいか・鉄強化牛乳		/5	/ 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	1
Κ		i i		1	İ	尺切	ハコムベルノ 一致1虫16十字し	1	1	I	1

【月平均栄養価】

	87 4 1 · · · · 27 · · · · · 2 · · · · · · · ·												
:			エネルキ゛ー	たんぱく質	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量	ビタミン				
	年齢	区分	Kcal	g				g	Α	B 1	B2	С	
П									μ gRE	mg	mg	mg	
П	3歳 以上児			15	12								
		基 準 量	400	26	18	270	2. 1	1.6	225	0. 28	0.35	20	
		平均栄養価	409	18. 3	17. 4	304	1.9	1. 7	445	0.33	0.47	24	
	S.			15	11								
	3歳 未満児	基 準 量	480	23	16		2. 3	1. 5	200	0. 25	0.3	20	
	不油光	平均栄養価	504	19.8	18. 1	338	1.7	1.6	391	0.32	0. 5	21	

※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。