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)

	未満児	以上児	全 児	未満児	全 児		材		類 : 六つの基礎食品			
日	主	食	昼食	午前 おやつ		血や	対、骨のもと になるもの	4	D調子を整える もとになるもの	熱や力のもとに なるもの		
	パン	パン	ソイミートペンネ	牛乳	(*は手作り) 牛乳	1 45+5	2 牛乳	3	4 玉葱・えのき茸	5	6 44 = 45°	
2	No	7,5	ソイミートヘンネ えのきとキャベツのスープ	十孔	午孔 せんべい	ゆで大豆 合挽肉	午孔 粉チーズ	人参 ピーマン	キャペッ・スイートコーン	ロールパン・ペンネ・トマトピューレ ケチャップ・醤油・スープの素	サフタ	
1			200664 (11700)		270 101	D JAIN	123 7 7	. 17	11. 7 XI 14.7	せんべい		
	ごはん	ごはん	麻婆豆腐	牛乳	牛乳	豆腐	牛乳	人参	たけのこ・玉葱・葱	米・酒・醤油・砂糖	サラダ	
3			中華きゅうり		* 栗蒸しぱん	豚ひき肉			生姜・胡瓜・レモン	ケチャップ・片栗粉・酢	ごま油	
Ł						赤味噌				ホットケーキミックス	栗甘露	
	ごはん		チキンカレー	牛乳	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉葱・グリンピース	米・じゃがいも・カレールウ	1	
4			かみかみサラダ		りんご	ロースハム	スキムミルク		切干大根・胡瓜	スープの素・醤油・酒	すりご	
水	ごはん		いわしの満点揚げ	牛乳	牛乳	かつお節	出し昆布 牛乳・白す干し	フ゛ロッコリー	りんご 生姜	みりん 米・さつまいも・みりん	マヨネー	
5	LIAN	LIAN	ブロッコリーのおかかあえ	十孔	ナ乳 クラッカー	豆腐・味噌	干若布・煮干し	人参	工女	醤油・片栗粉・砂糖	, , , , ,	
ᡮ			わかめのすまし汁		チーズ	かつお節	出し昆布・プロセスチーズ	7,9		クラッカー		
	ごはん		だんご汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化)	鶏肉	牛乳・スキムミルク	人参	大根・ごぼう・白菜	米・小麦粉・砂糖・醤油	サラダ	
6			ひじきと油揚げの炒め煮		ウエハース	味噌	煮干し・出し昆布		葱	ウエハース		
金						油揚	干ひじき・飲むヨーグルト(鉄多め)					
		パン	焼そば	牛乳	牛乳	豚肉	牛乳	人参	もやし・キャベツ	中華めん・ウスターソース	サラダ	
7			えのきとわかめのスープ		あられ	さつま揚	青のり		玉葱・葱・えのき茸	スープの素・あられ		
±	パン	パン	春雨とちりめんの油炒め	牛乳	牛乳	豚肉	干若布 牛乳	人参	玉葱	ロールパン・春雨・醤油	サラダ	
0	712	712	小松菜と卵の中華スープ	T-71	+ [−] 1 * ふかしいも	卵	十元 白す干し	へ参 さやいんげん	キャヘ・ツ	スープの素・片栗粉	ごま油	
ĸ			112300177		13.70 00 0	31-		小松菜	スイートコーン	さつまいも		
	ごはん	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮	牛乳	牛乳	ベーコン	牛乳	人参	ごぼう・れんこん	米・砂糖・醤油	サラダ	
1			じゃが芋と油揚げのみそ汁		クッキー	油揚	煮干し		たけのこ・白葱・葱	じゃがいも・クッキー	白ごま	
k						味噌						
_	ごはん	ごはん	ひじきハンバーグ	牛乳	牛乳	合挽肉	牛乳・干ひじき	トマト	玉葱	米・パン粉・醤油・ケチャップ	サラダ	
2			トマト		おかき	卵	ないの思す	パセリ	スイートコーン	スープの素・片栗粉・おかき		
木	ごはん	ごはん	コーンスープ 考毎	4 型	おやつ昆布 牛乳	魚青	おやつ昆布 牛乳	南瓜	生姜	米・酒・砂糖・醤油	サラダ	
13	_ I&/V		かぼちゃ含め煮	T-71	★ 豆腐ドーナッツ	豆腐	煮干し	チンケ゛ンサイ	玉葱	ホットケーキミックス	, , , ,	
金			青梗菜のすまし汁		· <u>-</u>		出し昆布	人参		17/7		
	パン	パン	汁ビーフン	牛乳	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱・キャベツ	ロールパン・ビーフン	サラダ	
4			バナナ		サブレ	かまぼこ			もやし・干椎茸・葱	スープの素・醤油・サブレ		
±									バナナ			
	ごはん	ごはん	筑前煮	牛乳	牛乳		牛乳・煮昆布	人参	ごぼう	米・こんにゃく・里芋	サラダミ	
16 月			もずく汁		丸ボーロ	厚揚げ	もずく・出し昆布	さやいんげん	干椎茸 茐	砂糖・醤油・丸ボーロ		
H	ごはん	ごはん	麻婆豆腐	牛乳	牛乳	かつお節 豆腐	牛乳.	人参	たけのこ・玉葱・葱	米・酒・醤油・砂糖	サラダミ	
7			中華きゅうり		* 栗蒸しぱん	豚ひき肉	1 7 2		生姜・胡瓜・レモン	ケチャップ・片栗粉・酢	ごま油	
火						赤味噌				ホットケーキミックス	栗甘露熱	
	ごはん		チキンカレー	牛乳	牛乳	鶏肉	牛乳	人参	玉葱・グリンピース	米・じゃがいも・カレールウ		
8			かみかみサラダ		りんご	ロースハム	スキムミルク		切干大根・胡瓜 りんご	スープの素・醤油・酒 みりん	すりご:	
水	ごはん	-"1+ A.	いわしの満点揚げ	牛乳	牛乳	かつお節	出し昆布 牛乳・白す干し	プ ロッコリー	生姜	米・さつまいも・みりん		
9	C1870	C1870	ブロッコリーのおかかあえ	7.76	クラッカー	豆腐・味噌	干若布・煮干し	人参	葱	醤油・片栗粉・砂糖	, , , ,	
木			わかめのすまし汁		チーズ	かつお節	出し昆布・プロセスチース゚	7.5		クラッカー		
	ごはん	ごはん	だんご汁	牛乳	飲むヨーグルト(鉄強化)	鶏肉	牛乳・スキムミルク	人参	大根・ごぼう・白菜	米・小麦粉・砂糖・醤油	サラダミ	
20			ひじきと油揚げの炒め煮		ウエハース	味噌	煮干し・出し昆布		葱	ウエハース		
金						油揚	干ひじき・飲むヨーグルト(鉄多め)					
	パン	パン	ソイミートペンネ	牛乳	牛乳	ゆで大豆	牛乳	人参	玉葱・えのき茸	ロールパン・ペンネ・トマトピューレ	1	
21 ±			えのきとキャベツのスープ		せんべい	合挽肉	粉チーズ	ピーマン	キャヘ゛ツ・スイートコーン	ケチャップ・醤油・ス-プの素 せんべい		
_	ごはん	.⊐'ı± A.	レバーのてり煮	牛乳	牛乳	鶏レバー	牛乳	ほうれん草	生姜・スイートコーン	米・砂糖・醤油・酒・酢	サラダ:	
23	21070		ほうれん草サラダ	1 70	かりんとう	油揚	煮干し	18 740/04	大根・玉葱・葱	かりんとう	, , , ,	
月			大根のみそ汁			味噌						
	パン	パン	春雨とちりめんの油炒め	牛乳	牛乳	豚肉	牛乳	人参	玉葱	ロールパン・春雨・醤油	サラダ	
24			小松菜と卵の中華スープ		*ふかしいも	奶	白す干し	さやいんげん	+ †^* "	スープの素・片栗粉	ごま油	
人	-0.1.4			41. 751	牛乳,	ベーコン	4上 前	小松菜	スイートコーン ごぼう・れんこん	さつまいも 米・砂糖・醤油	サラダミ	
25	ごはん	こほん	ごぼうとベーコンの炒り煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	午乳	十孔 クッキー	油揚	牛乳 煮干し	人参	たけのこ・白葱・葱	木・砂裾・醤油 じゃがいも・クッキー		
水			ひゃが子で加物リのかで1		/ / 1	味噌			, ,	35%00 774	1 - 6	
生			切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん	牛乳	プリン	豚ヒレ	牛乳・出し昆布	人参	キャペツ・胡瓜・葱	米・酒・醤油・片栗粉	サラダ氵	
26			豚ヒレのたった揚げ・野菜サラダ				刻み昆布・白す干し		みかん	上新粉・酢・砂糖・白玉ふ		
木			麩とわかめのすまし汁・みかん		d =0	A 10 -	干若布・煮干し			プリン	11 = 4^-	
. 7	ごはん	ごはん	ひじきハンバーグ	牛乳	牛乳	合挽肉	牛乳・干ひじき	トイト	玉葱	米・パン粉・醤油・ケチャップ	サフダ	
.7 ≥			トマトコーンスープ		おわつ見布	卵	スキムミルク・粉チーズ おやつ見布	パセリ	スイートコーン	スープの素・片栗粉・おかき		
金	パン	パン	コーンスープ 汁ビーフン	牛乳	おやつ昆布 牛乳	豚肉	おやつ昆布 牛乳	人参	玉葱・キャベツ	ロールパン・ビーフン	サラダ	
28	712	712	バナナ	T-71	サブレ	かまぼこ	T-7-L	N-9	もやし・干椎茸・葱	スープの素・醤油・サブレ		
±						7 0116			バナナ			
	ごはん	ごはん		牛乳	牛乳	鯖	牛乳	南瓜	生姜	米・酒・砂糖・醤油	サラダ	
0			かぼちゃ含め煮		* 豆腐ドーナッツ	豆腐	煮干し	チンケ゛ンサイ	玉葱	ホットケーキミックス		
1			青梗菜のすまし汁		4 =0		出し昆布	人参				
	ごはん	ごはん	筑前煮	牛乳	牛乳		牛乳・煮昆布	人参	ごぼう	米・こんにゃく・里芋	サラダ	
31			もずく汁		丸ボーロ	厚揚げ	もずく・出し昆布	さやいんげん	干椎茸	砂糖・醤油・丸ボーロ		
Ł					i	かつお節	1	1	葱			

【月平均栄養価】

		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	たがはく貝 g				g g	Α μgRE	B 1 mg	B2 mg	C mg	
3歳以上児	基準量	400	15 26	12 18	270	2. 1	1. 6	225		0. 35	20	
以上児	平均栄養価	398	17. 6	16. 7	293	2. 3	1.8	471	0. 27	0.45	27	
3歳	基準量	480	15 23	11 16	200	2. 3	1.5	200	0. 25	0. 3	20	
木満児	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。