

令和4年度中期予定献立一覧表（10月分）A（門司区・小倉北区・小倉南区）

日	未満児		全 児		材 料（分類：六つの基礎食品）					
	主食	全 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
1 土	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ がらす	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱	ロールパン・ビーフン スープの素・醤油・サブレ バナナ	サラダ油
3 月	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 クッキー	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・酒・みりん じゃがいも・クッキー	すりごま サラダ油
4 火	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳	飲むヨーグルト（鉄強化） ウエハース クラッカー	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し 出し昆布 飲むヨーグルト（鉄多め）	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・ウエハース クラッカー	サラダ油
5 水	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 ワッパケミックス	サラダ油 ごま油 栗甘露煮
6 木	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
7 金	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 スキミル 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 スープの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ
8 土	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	ロールパン・ペンネ・トマトソース ケチャップ・醤油・スープの素 酒・せんべい	サラダ油
11 火	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 *さつまいものスタック	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	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま油
12 水	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	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油
13 木	ごはん	ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキミル・粉チーズ おやつ昆布	トマト 人参 パセリ	玉葱 キャベツ	米・パン粉・醤油・ケチャップ スープの素・おかき	サラダ油
14 金	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 チゲンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ワッパケミックス	サラダ油
15 土	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ がらす	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ロールパン・ビーフン スープの素・醤油・サブレ	サラダ油
17 月	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
18 火	ごはん	鶏肉のつくね焼き 人参つや煮 玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 クッキー	鶏ひき肉 卵	牛乳 煮干し 出し昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・クッキー	サラダ油
誕生 19 水	誕生	切り昆布とちりめんじゃこの炊き込みごはん 豚ヒレのたった揚げ・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・白玉ふ プリン	サラダ油
20 木	ごはん	牛肉とごぼうのしぐれ煮 じゃが芋と油揚げのみそ汁	牛乳	飲むヨーグルト（鉄強化） ウエハース クラッカー	牛肉 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し 飲むヨーグルト（鉄多め）	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・糸こんにやく・砂糖 醤油・酒・みりん じゃがいも・ウエハース・クラッカー	すりごま サラダ油
21 金	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 ワッパケミックス	サラダ油 ごま油 栗甘露煮
22 土	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	ロールパン・ペンネ・トマトソース ケチャップ・醤油・スープの素 酒・せんべい	サラダ油
24 月	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 スキミル 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 スープの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ
25 火	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 *さつまいものスタック	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	ロールパン・春雨・醤油 スープの素・片栗粉 さつまいも	サラダ油 ごま油
26 水	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	ごぼう 干椎茸 葱	米・こんにやく・里芋 砂糖・醤油・丸ボーロ	サラダ油
27 木	ごはん	ひじきハンバーグ トマト キャベツのスープ	牛乳	牛乳 おかき おやつ昆布	合挽肉 卵	牛乳・干ひじき スキミル・粉チーズ おやつ昆布	トマト 人参 パセリ	玉葱 キャベツ	米・パン粉・醤油・ケチャップ スープの素・おかき	サラダ油
28 金	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 チゲンサイ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ワッパケミックス	サラダ油
29 土		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
31 月	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

【月平均栄養価】

年齢	区分	1kcal - 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	400	17.8	18	284	2.3	1.7	488	0.27	0.45	26
3歳 未満児	基準量	480	19	11	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	平均栄養価	502	19.4	16	319	2.1	1.6	421	0.27	0.48	22

※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。