

令和4年度中期予定献立一覧表（10月分）B(若松区・八幡東区・八幡西区・戸畑区)

日	未満児 主食	全 児		材 料 (分類 : 六つの基礎食品)							
		昼 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		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	
3 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・ﾌﾟﾚｽﾞｰｽﾞ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 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	
4 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	ﾛｰﾊﾟﾝ・春雨・醤油 ｽｰﾌﾟの素・片栗粉	サラダ油 ごま油	
5 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	
6 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 ｽﾐﾙｸ・粉チーズ おやつ昆布	ﾄﾏﾄ 人参 ﾊﾞｾﾘ	玉葱 キャベツ	米・パン粉・醤油・ｷﾞｬｯﾌﾟ ｽｰﾌﾟの素・おかき	サラダ油	
7 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 ﾌﾝｸﾞﾝｼﾞ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ﾎｯﾄﾞｰｷｯｽﾞ	サラダ油	
8 土	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ ｸﾞﾗｽｰﾌﾟ	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ﾛｰﾊﾟﾝ・ビーフン ｽｰﾌﾟの素・醤油・サブレ	サラダ油	
11 火	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・系こんにやく・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	
12 水	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	飲むﾓｰｸﾞﾙﾄ(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	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 ｽｰﾌﾟの素・砂糖・ｳｴﾊｰｽ クラッカー	サラダ油	
13 木	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *栗蒸しぱん	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 ｷﾞﾞｯﾌﾟ・片栗粉・酢 ﾎｯﾄﾞｰｷｯｽﾞ	サラダ油 ごま油 栗甘露煮	
14 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 ｽｷﾞﾐﾙｸ 出し昆布	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 切干大根・胡瓜 りんご	米・じゃがいも・ｸﾞｰﾙ ｽｰﾌﾟの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ	
15 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 ﾋｰﾏﾝ	玉葱・えのき茸 キャベツ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ﾛｰﾊﾟﾝ・ペンネ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｷﾞﾞｯﾌﾟ・醤油・ｽｰﾌﾟの素 酒・せんべい	サラダ油	
17 月	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	ﾛｰﾊﾟﾝ・春雨・醤油 ｽｰﾌﾟの素・片栗粉	サラダ油 ごま油	
18 火	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	
19 水	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 ｽﾐﾙｸ・粉チーズ おやつ昆布	ﾄﾏﾄ 人参 ﾊﾞｾﾘ	玉葱 キャベツ	米・パン粉・醤油・ｷﾞﾞｯﾌﾟ ｽｰﾌﾟの素・おかき	サラダ油	
誕生 20 木		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	
21 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 ﾌﾝｸﾞﾝｼﾞ 人参	生姜 玉葱	米・酒・砂糖・醤油 ﾎｯﾄﾞｰｷｯｽﾞ	サラダ油	
22 土	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ ｸﾞﾗｽｰﾌﾟ	牛乳	人参	玉葱・キャベツ もやし・干椎茸・葱 バナナ	ﾛｰﾊﾟﾝ・ビーフン ｽｰﾌﾟの素・醤油・サブレ	サラダ油	
24 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・ﾌﾟﾚｽﾞｰｽﾞ	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 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	
25 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 ｽｰﾌﾟの素・砂糖・クッキー	サラダ油	
26 水	ごはん	レパアのてり煮 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	
27 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	飲むﾓｰｸﾞﾙﾄ(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 飲むﾓｰｸﾞﾙﾄ(鉄多め)	人参 さやいんげん	ごぼう 生姜 葱	米・系こんにやく・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	
28 金	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳	牛乳 *栗蒸しぱん	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 ｷﾞﾞｯﾌﾟ・片栗粉・酢 ﾎｯﾄﾞｰｷｯｽﾞ	サラダ油 ごま油 栗甘露煮	
29 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 ﾋｰﾏﾝ	玉葱・えのき茸 キャベツ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ﾛｰﾊﾟﾝ・ペンネ・ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ ｷﾞﾞｯﾌﾟ・醤油・ｽｰﾌﾟの素 酒・せんべい	サラダ油	
31 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 ｽｷﾞﾐﾙｸ 出し昆布	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾞｰｽ 切干大根・胡瓜 りんご	米・じゃがいも・ｸﾞｰﾙ ｽｰﾌﾟの素・醤油・酒 みりん	サラダ油 すりごま マヨネーズ	

【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	400	17.8	17.3	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	17.9	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。