

令和6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		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		
1 火	ごはん	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・昆布・もずく だし昆布	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		
2 水	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	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 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		
3 木	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・スキム乳 煮干し・だし昆布 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・上新粉・砂糖 醤油・ウエハース	サラダ油		
4 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 *豆腐ドーナツ	鯖 豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	南瓜 チンゲンサイ 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		
5 土	パン	パン	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	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・パンネ・トマトビュレ ケチャップ・醤油・スープの素 せんべい	サラダ油		
7 月	ごはん	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキム乳	人参	玉葱・グリーンピース 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		
8 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 *マカロニの黄粉あえ	豚肉 卵 黄粉	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・マカロニ 砂糖	サラダ油 ごま油		
9 水	ごはん	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 煮干し あおさ	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油・クッキー	サラダ油 白ごま		
10 木	ごはん	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 おかし おやつ昆布	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・おかし	サラダ油		
11 金	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 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 だし昆布・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		
12 土	パン	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら	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		
15 火	ごはん	ごはん	筑前煮 もずく汁	牛乳 丸ボーロ	鶏肉・さつま揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳・昆布・もずく だし昆布	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		
16 水	ごはん	ごはん	麻婆豆腐 中華きゅうり	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 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		
17 木	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・スキム乳 煮干し・だし昆布 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・上新粉・砂糖 醤油・ウエハース	サラダ油		
18 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 *豆腐ドーナツ	鯖 豆腐	牛乳 煮干し だし昆布	南瓜 チンゲンサイ 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		
19 土	パン	パン	焼そば えのきとわかめのスープ	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		
21 月	ごはん	ごはん	チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 ロースハム	牛乳 スキム乳	人参	玉葱・グリーンピース 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		
22 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 *マカロニの黄粉あえ	豚肉 卵 黄粉	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・マカロニ 砂糖	サラダ油 ごま油		
23 水	ごはん	ごはん	ごぼうとベーコンの炒り煮 豆腐とあおさのみそ汁	牛乳 クッキー	ベーコン 豆腐 味噌	牛乳 煮干し あおさ	人参	ごぼう・れんこん たけのこ・白葱・葱	米・砂糖・醤油・クッキー	サラダ油 白ごま		
24 木	ごはん	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 おかし おやつ昆布	鶏ひき肉 卵	牛乳・煮干し だし昆布 おやつ昆布	小松菜 人参	玉葱 生姜 葱	米・酒・パン粉・醤油 スープの素・砂糖・おかし	サラダ油		
誕生 25 金			森のごはん・豚ヒレのたつた揚げ・野菜サラダ 麩とわかめのすまし汁・みかん	牛乳 プリン	油揚げ 豚ヒレ	牛乳・だし昆布 干若布・煮干し	人参 さやいんげん	しめじ・生椎茸 キャベツ・胡瓜・葱 みかん	米・醤油・酒・片栗粉 上新粉・酢・砂糖・白玉ふ プリン	サラダ油		
26 土	パン	パン	ソイミートパンネ えのきとキャベツのスープ	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・パンネ・トマトビュレ ケチャップ・醤油・スープの素 せんべい	サラダ油		
28 月	パン	パン	汁ビーフン バナナ	牛乳 サブレ	豚肉 かまぼこ 鶏がら	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		
29 火	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 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 だし昆布・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		
30 水	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 かりんとう	鶏レバー 油揚げ 味噌	牛乳 煮干し	ほうれんそう	生姜・スイートコーン 大根・玉葱・葱	米・砂糖・醤油・酒・酢	サラダ油 かりんとう		
31 木	パン	パン	焼そば えのきとわかめのスープ	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		

【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	392	17.7	16.4	289	2.3	1.8	476	0.26	0.44	24
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	498	19.4	17.3	325	2	1.6	412	0.27	0.47	20

※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。