令和6年度中期予定献立一覧表 (11月分)B(若松区·八幡東区·八幡西区·戸畑区)

1金2土	主										
2		食	昼 食	午前 おやつ	午 後 お や つ	血や肉、骨のもと になるもの		体の調子を整える 熱や力のもとに もとになるもの なるもの			
2	ごはん	ごはん	豚肉の南蛮漬	牛乳	*は手作り) 牛乳	1 豚ヒレ	2 牛乳	3 人参	生姜・葱・キャベツ	5 米・片栗粉・醤油・砂糖	4 = 4° H
2	LIAN	LIAN	ボイルキャベツ	十孔	十孔 丸ボーロ	油揚	十九 煮干し	入参	玉葱	木・斤米枌・醤油・砂棚 酢・丸ボーロ	サフタル
			玉ねぎと油揚げのみそ汁		78-1.	味噌	, ,				
		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	サラダ油
<u> </u>			野菜スープ		サブレ		粉チーズ	ピ−マン	セロリ	ウスターソース・スープの素・サプレ	バター
			88-W-4-		4 =1		4 =	小松菜	++^* "	1/ T-l-th+ 107.1-1	11 - 40 \
5	ごはん	こはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 工業布	人参 さやいんげん	玉葱 葱	米・砂糖・醤油・ふ 鉄強化ウエハース・かりんとう	サラダ油
火			<u>∞</u> 0707 € 71		かりんとう	11 11 291 371	煮干し	2 (00.701) 70	<i>1</i> 23	SX 35 10 /2/1 X 13 7 7 7 0 C 7	
	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	サラダ油
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	キャヘ゛ツ	スープの素・酒・醤油・砂糖	バター
水					1 -			ほうれんそう	スイートコーン	酢・クッキー	= 481
7	ごはん	ごはん	豚汁 ひじきと油揚げの炒め煮	牛乳	牛乳 *ミルクもち	豚肉・豆腐 味噌・油揚	牛乳・だし昆布 干ひじき・煮干し	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油片栗粉	サフタ油
, 木			ひしさと油物りの炒め魚		*ミルクもら	味噌・油物 黄粉	スキムミル・鉄強化牛乳		<i>1</i> 25.	7 未初	
114	ごはん	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め	牛乳	牛乳	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	ピーナッツ
8			えのきとキャベツのスープ		クラッカー			ピ−マン	キャペツ・スイートコーン	ケチャップ・酒・スープの素	サラダ油
金										クラッカー	
•		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	サラダ油
9 土			バナナ		せんべい	油揚 かまぼこ	煮干し だし昆布	ほうれんそう		せんべい	
-	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ	牛乳	牛乳	鶏肉	4乳	プ ロッコリー	玉葱	米・塩こうじ・片栗粉	サラダ油
11			ブロッコリー (酢しょうゆ)		*りんごとレーズンの米粉蒸しパ	豆乳	煮干し	チンケ゛ンサイ	レーズン	上新粉・酢・醤油・砂糖	
月			青梗菜と玉ねぎのすまし汁				だし昆布	人参	りんご	米粉・ペーキングパウダー	
10	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 かり リー	人参	玉葱・れんこん	ロールパン・パン粉・片栗粉	サラダ油
12 火			トマト コーンとキャベツの豆乳スープ		あられ おやついりこ	味噌 豆乳	おやついりこ	トマト パセリ	スイートコーン・キャヘ゛ツ	スープの素・あられ	
^	ごはん	ごはん	八宝菜	牛乳	牛乳	豚肉	牛乳	人参	キャベツ・玉葱	米・スープの素・砂糖・醤油	サラダ油
13			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	1 30	さやいんげん		片栗粉・さつまいも	ごま油
水									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	サラダ油
14			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	
木	ごはん	-1+ 4.	<u>白菜のすまし汁</u> カレー	牛乳	牛乳	牛肉	だし昆布 牛乳	人参	玉葱・グリンピース	米・じゃがいも・カレールウ	サラダ油
15	C1870	C1870	ヨーグルトサラダ	7.70	ビスケット	T 1/3	スキムミルク	7.5	きか缶・白桃缶	スープの素・ビスケット	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7
金							プ゚レーンヨーク゚ルト		バナナ		
		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		サラダ油
16			野菜スープ		サブレ		粉チーズ	ピ−マン	セロリ	ウスターソース・スープの素・サプレ	バター
±	ごはん	-1+ 4.	豚肉の南蛮漬	牛乳	牛乳	豚ヒレ	牛乳	小松菜 人参	キャベツ 生姜・葱・キャベツ	米・片栗粉・醤油・砂糖	サラダ油
18	C1870	C1870	ボイルキャベツ	7.70	ナれ 丸ボーロ	油揚	煮干し	N-9	玉葱	酢・丸ボーロ	7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7 7
月			玉ねぎと油揚げのみそ汁			味噌	, · ·				
	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	
19			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
火	ごはん	ごはん	10000000000000000000000000000000000000	牛乳	牛乳	豚肉・豆腐	牛乳・だし昆布	ほうれんそう 人参	スイートコーン 大根・ごぼう・白菜	酢・クッキー 米・里芋・砂糖・醤油	サラガ油
20	C1470	C1470	ひじきと油揚げの炒め煮	T-71	〒+1 *ミルクもち	味噌・油揚	干ひじき・煮干し	N-9	葱	片栗粉) J J //III
水						黄粉	スキムミルク・鉄強化牛乳				
延生	パン	パン	魚のから揚げ・ヘルシー焼肉・プロッコリーボテト	牛乳	固形ヨーグルト	白身魚	牛乳	人参	キャベツ・玉葱・葱	ローい゜ン・片栗粉	サラダ油
21			玉ねぎのスープ・みかん			鶏肉	干若布	ピーマン	みかん	焼肉のたれ・じゃがいも	卵不使用マヨネーズ
木	ごはん	-1+1	開花煮	牛乳	牛乳	豆腐・鶏肉	固形ヨーグルト 牛乳	ブロッコリー 人参	玉葱	ス-プの素 米・砂糖・醤油・ふ	サラダ油
22	-14N	_14 <i>N</i>	開化点 麩のみそ汁	一托	サ乳 鉄強化ウエハース	立		△参 さやいんげん	葱	鉄強化ウエハース・かりんとう	, , , , , ,
金			·- · • · ·		かりんとう		煮干し				
	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	サラダ油
25			ヨーグルトサラダ		ビスケット		スキムミルク		ミカン缶・白桃缶	スープの素・ビスケット	
月	-^1+ /	/+/	強のかと担ば作っこい	# #H	井 四	強内	プ レーンヨーク゛ルト	フ゛ロッコリー	バナナ 玉葱	米・塩こうじ・片栗粉	サニガ油
26	ごはん	_14 <i>\</i> 0	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ)	牛乳	牛乳 *りんごとレーズンの米粉蒸しパ	鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し	チンケ゛ンサイ	玉窓 レーズン	上新粉・酢・醤油・砂糖	
火			青梗菜と玉ねぎのすまし汁		, occ, a your man on		だし昆布	人参	りんご	米粉・ベーキングパウダー	
	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	ローいパン・パン粉・片栗粉	サラダ油
27			トイト		あられ	味噌	おやついりこ	トマト	スイートコーン・キャヘッツ	スープの素・あられ	
水	د الراب	-0,00	コーンとキャベツの豆乳スープ	41. =61	おやついりこ	豆乳	4回	パセリ	ナレA*N - 工井	业 . 7-7° のま 弘鹼 塩ユ	#=#:
28	ごはん	こはん	八宝菜 もやしとにんじんの中華スープ	牛乳	牛乳 *さつまいものスナック	豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 さやいんげん	キャベッ・玉葱 たけのこ・干椎茸	米・スープの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	プラタ油
26 木			し、ことにんしんの千半スープ			1.0 10 C		2 (-0.701770	もやし・葱	114111 6 2 6 0 . 0	_ 5/ш
	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	サラダ油
29			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	
金			白菜のすまし汁		4 회	4.4	だし昆布	1.40	.8.4.4	たい/ Think 1007ユ	ш = 200
		パン	かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 油揚	牛乳 煮干し	人参 ほうれんそう	バナナ	乾めん・砂糖・醤油 せんべい	サラダ油
30			***/		E/0. 10.	油物 かまぼこ	点十し だし昆布	はノルルでう		2,0.40.	

【月平均栄養価】

		エネルキ゛ー	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量	ビタミン			
年齢	区分	±τ <i>ι</i> ντ Kcal					及塩和コ里	Α	B1	B 2	С
		KGAT					g	μ gRE	mg	mg	mg
3歳			15	12							
	基 準 量	400	26	18	270	2. 1	1. 6	225	0. 28	0.35	20
以上児	平均栄養価	411	18. 4	17. 6	303	1.9	1. 7	448	0.33	0.48	24
3歳			15	11							
	基 準 量	480	23	16	200	2. 3	1.5	200	0. 25	0.3	20
未満児	平均栄養価	505	19.9	18. 2	337	1. 7	1.6	393	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。