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）

日	未満児 主食	以上児 主食	全児 昼食	未満児 午前おやつ	全児 午後おやつ（*は手作り）	材料（分類：六つの基礎食品） 血や肉、骨のもとになるもの 1	2	体の調子を整えるもとになるもの 3	4	熱や力のもとになるもの 5	6
1 金	ごはん	ごはん	豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油
2 土		パン	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ 小松菜	玉葱 ｾﾛﾘ ｷｬﾍﾞﾂ	スパゲッティ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ・ｽｰﾌﾟの素・ｻﾌﾞﾚ	サラダ油 バター
5 火	ごはん	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	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
6 水	パン	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 クッキー	鮭	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ	人参 パセリ ほうれんそう	玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・マカロニ・小麦粉 ｽｰﾌﾟの素・酒・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油 バター
7 木	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 黄粉	牛乳・だし昆布 干ひじき・煮干し ｽｷﾑﾐﾙｸ・鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油
8 金	ごはん	ごはん	レバーとピーナッツの野菜炒め えのきとキャベツのスープ	牛乳	牛乳 クラッカー	鶏レバー	牛乳	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ	玉葱・えのき茸 ｷｬﾍﾞﾂ・ｽｲｰﾄｺｰﾝ	米・じゃがいも・ｳｽﾀｰｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ・酒・ｽｰﾌﾟの素 クラッカー	ピーナッツ サラダ油
9 土		パン	かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 油揚 かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	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
11 月	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー（酢しょうゆ） 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *りんごとﾚｰｽﾞﾝの米粉蒸しﾊﾟ	鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し だし昆布	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 人参	玉葱 レーズン りんご	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 米粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	サラダ油
12 火	パン	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん ｽｲｰﾄｺｰﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・パン粉・片栗粉 ｽｰﾌﾟの素・あられ	サラダ油
13 水	ごはん	ごはん	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	ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・ｽｰﾌﾟの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油
14 木	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油
15 金	ごはん	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾐｶﾝ缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・ｶﾚｰﾙｳ ｽｰﾌﾟの素・ビスケット	サラダ油
16 土		パン	イタリアンスパゲッティ 野菜スープ	牛乳	牛乳 サブレ	ベーコン	牛乳 粉チーズ	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ 小松菜	玉葱 ｾﾛﾘ ｷｬﾍﾞﾂ	スパゲッティ・ｹﾁｬｯﾌﾟ ｳｽﾀｰｿｰｽ・ｽｰﾌﾟの素・ｻﾌﾞﾚ	サラダ油 バター
18 月	ごはん	ごはん	豚肉の南蛮漬 ボイルキャベツ 玉ねぎと油揚げのみそ汁	牛乳	牛乳 丸ボーロ	豚ヒレ 油揚 味噌	牛乳 煮干し	人参	生姜・葱・ｷｬﾍﾞﾂ 玉葱	米・片栗粉・醤油・砂糖 酢・丸ボーロ	サラダ油
19 火	パン	パン	サーモンシチュー ほうれん草とキャベツのサラダ	牛乳	牛乳 クッキー	鮭	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ	人参 パセリ ほうれんそう	玉葱 ｷｬﾍﾞﾂ ｽｲｰﾄｺｰﾝ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・マカロニ・小麦粉 ｽｰﾌﾟの素・酒・醤油・砂糖 酢・クッキー	サラダ油 バター
20 水	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 黄粉	牛乳・だし昆布 干ひじき・煮干し ｽｷﾑﾐﾙｸ・鉄強化牛乳	人参	大根・ごぼう・白菜 葱	米・里芋・砂糖・醤油 片栗粉	サラダ油
誕生 21 木	パン	パン	魚のから揚げ・ヘルシー焼肉・ﾌﾞﾛｯｺﾘｰﾎﾟﾃﾄ 玉ねぎのスープ・みかん	牛乳	固形ヨーグルト	白身魚 鶏肉	牛乳 干若布 固形ヨーグルト	人参 ﾋﾟｰﾏﾝ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱・葱 みかん	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・片栗粉 焼肉のたれ・じゃがいも ｽｰﾌﾟの素	サラダ油 卵不使用マヨネーズ
22 金	ごはん	ごはん	開花煮 麩のみそ汁	牛乳	牛乳 鉄強化ウエハース かりんとう	豆腐・鶏肉 竹輪・卵・味噌	牛乳 干若布 煮干し	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
25 月	ごはん	ごはん	カレー ヨーグルトサラダ	牛乳	牛乳 ビスケット	牛肉	牛乳 ｽｷﾑﾐﾙｸ ﾌﾟﾚｰﾝﾖｰｸﾞﾙﾄ	人参	玉葱・ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾐｶﾝ缶・白桃缶 バナナ	米・じゃがいも・ｶﾚｰﾙｳ ｽｰﾌﾟの素・ビスケット	サラダ油
26 火	ごはん	ごはん	鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー（酢しょうゆ） 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳	牛乳 *りんごとﾚｰｽﾞﾝの米粉蒸しﾊﾟ	鶏肉 豆乳	牛乳 煮干し だし昆布	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ﾁﾝｹﾞﾝｻｲ 人参	玉葱 レーズン りんご	米・塩こうじ・片栗粉 上新粉・酢・醤油・砂糖 米粉・ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ	サラダ油
27 水	パン	パン	れんこん入りのハンバーグ トマト コーンとキャベツの豆乳スープ	牛乳	牛乳 あられ おやついりこ	鶏ひき肉 味噌 豆乳	牛乳 おやついりこ	人参 トマト パセリ	玉葱・れんこん ｽｲｰﾄｺｰﾝ・ｷｬﾍﾞﾂ	ﾛｰﾙﾊﾟﾝ・パン粉・片栗粉 ｽｰﾌﾟの素・あられ	サラダ油
28 木	ごはん	ごはん	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	ｷｬﾍﾞﾂ・玉葱 たけのこ・干椎茸 もやし・葱	米・ｽｰﾌﾟの素・砂糖・醤油 片栗粉・さつまいも	サラダ油 ごま油
29 金	ごはん	ごはん	魚のみそ煮 大根べっこう煮 白菜のすまし汁	牛乳	牛乳 おかき	鯖 赤味噌	牛乳 煮干し だし昆布	人参	生姜・大根・白菜 葱・玉葱	米・砂糖・醤油・酒 みりん・おかき	サラダ油
30 土		パン	かやくうどん バナナ	牛乳	牛乳 せんべい	牛肉 油揚 かまぼこ	牛乳 煮干し だし昆布	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

【月平均栄養価】

年齢	区分	ｴﾈﾙｷﾞｰ 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 26	12 18	270	2.1	1.6	225	0.28	0.35	20
	平均栄養価	411	18.4	17.6	303	1.9	1.7	448	0.33	0.48	24
3歳未満児	基準量	480	15 23	11 16	200	2.3	1.5	200	0.25	0.3	20
	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。