

献立予定表 (2024年度)

日 ねらい	献立名	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯 たんぱく質 脂質
1 火 秋の献立	ごはん・おかかふりかけ		かつおぶし	こめ		676 kcal
	鯖の塩焼き		さば			27.6 g
	にんじんしりしり		ツナ	あぶら, ごま, さとう	しょうが, にんじん, こんにやく	22.4 g
	さつまいもの味噌汁		あつあげ, みそ	さつまいも	あおねぎ	
2 水 フォークを 上手に使う 献立	ロールパン			ロールパン		579 kcal
	きのこクリームスパゲティ		ベーコン, ぎゅうにゅう, クリーム	パゲッティ, オリーブオイル	ほうれんそう, たまねぎ, えりんぎ, しめじ, マッシュルーム	24.0 g
	かぶのコンソメスープ		ぶたにく		にんにく, かぶ, セロリ, たまねぎ, にんじん	24.7 g
3 木 よく噛んで 食べる献立	ごはん			こめ		614 kcal
	鶏肉の塩麹焼き		とりにく			30.5 g
	レンコンときのこのバター炒め		ベーコン	マーガリン, オリーブオイル	れんこん, しめじ, たまねぎ	15.4 g
	じゃがいものコンソメスープ		ぶたにく	じゃがいも	にんにく, セロリ, たまねぎ, パセリ	
4 金 食欲増進の 献立	ごはん			こめ		672 kcal
	豚肉のしょうが炒め		ぶたにく, みそ	あぶら, さとう	たまねぎ, にんじん, パプリカ, しょうが, にんにく	31.7 g
	磯香サラダ		のり	ノンエッグマヨネーズ	ほうれんそう, キャベツ, にんじん	20.9 g
	えのきたけの味噌汁		あつあげ, みそ		しめじ, えのきたけ, あおねぎ	
7 月 名古屋の郷 土料理	ごはん			こめ		672 kcal
	味噌カツ		ささみカツ, みそ	あぶら, さとう, だんご		29.6 g
	ひきずり		とりにく, やきとうふ, かまぼこ, あぶらあげ	ふ, さとう	こんにやく, しろねぎ	17.9 g
	わかめのすまし汁		わかめ		たまねぎ, しめじ, あおねぎ	
8 火 秋の家庭料 理	ごはん			こめ		574 kcal
	だし巻きたまごのあんかけ		だしまきたまご	さとう, だんご	えのきたけ, きぬさや	20.9 g
	チンゲン菜の炒めもの		やきぶた	さとう, あぶら	チンゲンさい, にんじん, しめじ	17.4 g
	かぶの味噌汁		あぶらあげ, みそ		かぶ, たまねぎ, あおねぎ	
9 水 楽しく食 べる献立	コッペパン			コッペパン		887 kcal
	ビーフシチュー		ぎゅうにく, ぎゅうにゅう	こむぎこ, あぶら, じゃがいも, ルウ	にんにく, にんじん, たまねぎ, トマト	27.2 g
	ビーンズサラダ		えだまめ, きんときまめ, だいず, ヨーグルト	ノンエッグマヨネーズ, さとう	キャベツ, にんじん, きゅうり, にんにく	40.3 g
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー		
10 木 ベトナムの 郷土料理	ごはん			こめ		789 kcal
	春巻		ぶたにく	あぶら, こむぎこ, はるさめ	キャベツ, にんじん, たまねぎ, しいたけ	23.0 g
	大根のエスニックサラダ		ツナ	オリーブオイル, さとう	だいこん, パプリカ, きゅうり	20.4 g
	フォー		とりにく	フォー	にんにく, もやし, たまねぎ, チンゲンさい, レモン	
11 金 旬のものを 使った献立	ごはん・味付のり		あじつけのり	こめ		593 kcal
	鮭の塩焼き		さけ			30.2 g
	きのこのおひたし		かまぼこ	さとう	しめじ, しいたけ, にんじん, はくさい	14.0 g
	かぼちゃの味噌汁		あぶらあげ, みそ		かぼちゃ, たまねぎ, あおねぎ	
15 火 さつまいも の日の献立	ごはん			こめ		800 kcal
	厚揚げと豚肉の味噌炒め		ぶたにく, あつあげ, みそ	あぶら, さとう	しょうが, ピーマン, キャベツ, にんじん, しいたけ	31.0 g
	大学芋			さつまいも, あぶら, さとう, ごま		27.9 g
	もやしの味噌汁		あぶらあげ, みそ		もやし, あおねぎ	

16 水 パンをちぎって食べる献立	食パン			しよくパン		585 kcal
	鶏肉のハニーマスタード焼き		とりにく	マスタードソース		36.0 g
	チーズサラダ		チキンハム, チーズ	ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリー, きゅうり	20.0 g
	スパゲティスープ		とりにく	スパゲッティ	しょうが, にんじん, たまねぎ, キャベツ, セロリ, マッシュルーム	
17 木 さっぱり食べる献立	ごはん			こめ		656 kcal
	おろしハンバーグ		とうふハンバーグ		だいこん	26.6 g
	野菜のゆず風味		ささみ	さとう	キャベツ, もやし, にんじん, ゆず	20.0 g
	じゃがいもの味噌汁		あぶらあげ, みそ	じゃがいも	たまねぎ, あおねぎ	
18 金 食欲増進の献立	ごはん			こめ		693 kcal
	油淋鶏		とりにく	ごまあぶら, でんぷん, さとう, あぶら	しょうが, にんにく, しょうが, しろねぎ	30.1 g
	春雨サラダ			はるさめ, さとう, ごまあぶら, ごま	キャベツ, にんじん	19.4 g
	わかめスープ		とりにく, わかめ	ごまあぶら	にんにく, えりんぎ, にら	
21 月 黒豆のおいしさを知る献立	ポークカレー		ぶたにく	こめ, あぶら, じゃがいも, ルウ	しょうが, にんじん, たまねぎ, とうもろこし	725 kcal
	スパゲティサラダ		チキンハム	スパゲッティ, ドレッシング	キャベツ, きゅうり, にんじん	27.4 g
	黒豆の枝豆		えだまめ			19.4 g
22 火 旬のものを使った献立	ごはん			こめ		628 kcal
	いわしの梅煮		いわし			23.6 g
	ひじきの和風サラダ		ひじき, チキンハム	ごま, ノンエッグマヨネーズ	きゅうり, にんじん	18.2 g
	さつまいもの味噌汁		あつあげ, みそ	さつまいも	あおねぎ	
23 水 ドイツの郷土料理	コッペパン			コッペパン		640 kcal
	ウインナー・ケチャップソース		ポークウインナー	さとう		30.7 g
	ザワークラウト			さとう	キャベツ	25.0 g
	アイントプフ		ベーコン, きんときまめ, だいず	じゃがいも	にんにく, セロリ, たまねぎ, パセリ	
24 木 食感を楽しむ献立	ごはん			こめ		598 kcal
	筑前煮		とりにく	あぶら, さとう	にんじん, れんこん, ごぼう, たけのこ, しいたけ, こんにゃく, きぬさや	27.2 g
	いりこのごまよごし		いりこ	あぶら, ごま, さとう		14.6 g
	なめこの味噌汁		とうふ, みそ		なめこ, たまねぎ, あおねぎ	
25 金 よく噛んで食べる献立	キムチチャーハン風		ぶたにく	こめ, あぶら, ごま	にんじん, ピーマン, はくさい	797 kcal
	揚げぎょうざ		ぶたにく	でんぷん, あぶら	キャベツ, にら, しょうが	25.2 g
	豆腐の中華スープ		とりにく, とうふ	でんぷん	しょうが, たまねぎ, しいたけ, にら	35.6 g
28 月 好き嫌いをなく食べる献立	ごはん			こめ		618 kcal
	タンドリーチキン		とりにく, ヨーグルト	さとう	にんにく, しょうが	30.6 g
	マカロニサラダ		チキンハム	マカロニ, ノンエッグマヨネーズ	きゅうり, キャベツ, とうもろこし	14.2 g
	チンゲン菜のコンソメスープ		とりにく		チンゲンさい, にんじん, たまねぎ, セロリ, しょうが	
29 火 秋の深まりを感じる献立	ごはん			こめ		733 kcal
	さばの香味揚げ		さば	でんぷん, あぶら	にんにく, とうがらし	29.5 g
	切干大根の煮物		とりにく, あぶらあげ	さとう	だいこん, にんじん, いんげん	26.9 g
	ごぼうの味噌汁		あつあげ, みそ		ごぼう, たまねぎ, あおねぎ	
30 水 ベーグルを知る献立	ベーグル・スライスチーズ		スライスチーズ	ベーグル		653 kcal
	コロッケ・とんかつソース			コロッケ, あぶら, さとう		26.9 g
	ポイルキャベツ				キャベツ	24.0 g
	根菜のコンソメスープ		とりにく		にんにく, かつ, せり, たまねぎ, にんじん	
31 木 ハロウィンの献立	チキンピラフ		とりにく	こめ, マーガリン	たまねぎ, にんじん, キャベツ, とうもろこし	725 kcal
	かぼちゃのサラダ		チキンハム	ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ, たまねぎ	29.2 g
	ミネストローネスープ		ベーコン	マカロニ	にんにく, トマト, せり, たまねぎ, パセリ	19.2 g
	ハロウィンデザート			かぼちゃプリン		