



# 早寝・早起・朝ごはん

多治見市教育委員会事務局食育推進課 Tel.29-1662  
 食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590  
 滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 北栄北陵調理場 Tel.27-8400



10月

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

## 旬の食材の良さ

◎栄養が豊富

◎生産量が多い

◎価格が安い

◎味がよい



【10月の給食で使用している旬の食材】

・さつまいも ・里芋 ・くり  
 ・かぼちゃ ・白菜 ・ほうれん草  
 ・大根 ・巨峰 ・さんま  
 ・お米  
 ・しいたけ ・なめこ

給食にも主食・主菜・副菜・汁物・デザートにたくさんの旬の食材が使われています。味わって食べましょう！

## 秋に美味しい食べ物



### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



たじっこ給食  
多治見市産のお米です。

### ◆今月の魚◆

<一口大の魚>

21日(水)めだい

<骨をはすして食べる魚>

19日(月)さんま

<丸ごと食べる魚>

2日(金)あゆ  
 8日(木)さびなご  
 14日(水)ししゃも



## 旬の野菜を使ったおすすめメニュー 豆腐となすのミートグラタン



【材料】5人分

★豆腐 200g  
 ★煮し大豆 20g  
 ★豚ひき肉 110g  
 ★にんにく 少々  
 ★オースルスパイス 少々  
 ★たまねぎ 1個  
 ★なす 1本  
 ★マッシュルーム 50g  
 ★塩コショウ 少々  
 ★カットトマト 10g  
 ★ケチャップ 大さじ1強  
 ★ウスターソース 小さじ1強  
 ★洋風スープの素 小さじ1  
 ★砂糖 小さじ1/3  
 ★粉チーズ 大さじ1と1/2  
 ★パン粉 大さじ1と1/2  
 ★いため油 適量  
 <ルウ>  
 ★バター 10g  
 ★小麦粉 10g

《下準備》

1cm角に切る  
 すりつぶす  
 すりおろす  
 みじん切り  
 乱切りに切る  
 薄切りに切る

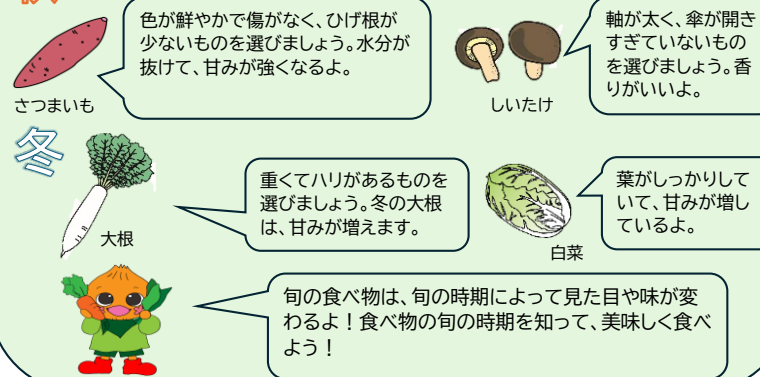
《作り方》

①豆腐は切った後、ゆでこぼして水気を切っておく。  
 ②ルウを作る。鍋にバターを入れ、火にかけて溶かす。溶けたら小麦粉を入れて、絶えずへらで混ぜ続ける。☆弱火でじっくりがポイント！さらっとするまで20分ほど混ぜ続ける。  
 ③フライパンをあため、油をひく。にんにくのすりおろしを入れて香りが出てきたら、豚ひき肉と煮し大豆、オースルスパイスを入れて炒める。  
 ④③に火が通ったら、たまねぎ、塩コショウを入れ炒める。たまねぎが透き通ったら、なすとマッシュルームも加えて炒める。  
 ⑤★の調味料、ルウ、豆腐を加えて混ぜ合わせたら具の完成。  
 耐熱皿やアルミケースに入れて、パン粉とチーズを合わせたものをかけてオーブンで焼く。  
 こんがりとし色がいたらできあがり。

※ルウが少なくて作りにくい場合は、多めに作って、冷凍保存ができます。その場合は、バターと小麦粉を同量で作ってください。  
 ※大豆は、鉄分豊富で、ビタミンCを多く含むトマトと一緒に食べることで吸収率も高まります。

## パッケンからの野菜メモ

### ～旬の野菜の選び方～



### なすの名前

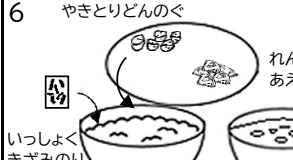


なすの美味しい季節です。いろいろな料理で味わいましょう。

令和8年10月

ようちえん もりつけず

昭和調理場

| 月                                                                                                                                                                                                            | 火                                                                                                                                                                                                                     | 水                                                                                                                                                                                                                                 | 木                                                                                                                                                                                                   | 金                                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                |
|                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                   | <p>1 だいがくいも<br/> <br/>           ブロッコリーのおかかあえ<br/>           はんぺんとだいのこんのもの<br/> <b>〔主食〕 ゆかりごはん</b></p>           | <p>2 あゆのかんろに<br/> <br/>           おひたし<br/>           さわにわん<br/> <b>〔主食〕 むぎごはん</b></p>                                                      |
| <p>5 にんじんサラダ<br/> <br/>           すぶた<br/>           はるさめスープ<br/> <b>〔主食〕 むぎごはん</b></p>                                     | <p>6 やぎとりどんぐり<br/> <br/>           れんこんのあえもの<br/>           いっしょくぎざみのり<br/>           かきたまじる(じよきよしよく)<br/> <b>〔主食〕 もちげんまいごはん</b></p> | <p>7 はつしもおやきのごへいだれかけ<br/> <br/>           かおりあえ<br/>           きつねうどんのしる<br/> <b>〔主食〕 いっしょくうどん</b></p>                                          | <p>8 きびなごのやさいあんかけ(たれべつづけ)<br/> <br/>           さといもといかの<br/>           しるみそしる<br/> <b>〔主食〕 むぎごはん(なっとう)</b></p>   | <p>9 イタリアンサラダ<br/> <br/>           とうふの<br/>           ミートグラタン(乳)<br/>           レタススープ<br/> <b>〔主食〕 しょくパン(乳)(ブルーベリージャム)</b></p>            |
| <p>12<br/> <b>スポーツの白</b></p>                                                                                                                                                                                 | <p>13 ナムル<br/> <br/>           ぶたキムチ<br/>           わかめスープ<br/> <b>〔主食〕 もちげんまいごはん</b></p>                                            | <p>14 ししゃものもみじあげ<br/> <br/>           にびたし<br/>           すましじる<br/> <b>〔主食〕 くりおこわ</b></p>                                                      | <p>15 あつあけのそばろあんかけ<br/> <br/>           ひじきのいために<br/>           なめこのみそしる<br/> <b>〔主食〕 むぎごはん</b></p>              | <p>16 マカロニサラダ<br/> <br/>           ささみの<br/>           ハニースタードがらめ<br/>           ミネストローネ<br/> <b>〔主食〕 ころしよくパン(乳)</b></p>                    |
| <p>19 ★ さんまのしおやき(たれべつづけ)<br/> <br/>           わふうあえ<br/>           ぶたじる<br/> <b>〔主食〕 むぎごはん</b></p>                        | <p>20 みずなのサラダ<br/> <br/>           シュガービーンズ<br/>           カレーシチュー(乳)(じよきよしよく)<br/> <b>〔主食〕 むぎごはん</b></p>                          | <p>21 チンゲンサイのサラダ<br/> <br/>           めだいの<br/>           びりからあげ<br/>           きふりんごゼリー<br/>           やきそば<br/> <b>〔主食〕 こがたコッペパン(乳)</b></p> | <p>22 あげどうふのねぎだれかけ(たれべつづけ)<br/> <br/>           ごまあえ<br/>           あきやさいのたきあわせ<br/> <b>〔主食〕 もちげんまいごはん</b></p> | <p>23 ブロッコリーのソテー<br/> <br/>           オムレツ<br/>           いっしょくケチャップ セルフオムライス ミートボールのスープ<br/> <b>〔主食〕 トマトピラフ</b></p>                      |
| <p>26 ぶたにくのしょうがだれかけ<br/> <br/>           きりぼしだいの<br/>           いために<br/>           さつまいものみそしる<br/> <b>〔主食〕 むぎごはん</b></p> | <p>27 ごぼうのサラダ<br/> <br/>           いかの<br/>           レモンソースかけ<br/>           パンプキンスープ(乳)(じよきよしよく)<br/> <b>〔主食〕 ころコッペパン(乳)</b></p> | <p>28 ちゅうかサラダ<br/> <br/>           むししゅうまい<br/>           とうふのちゅうかに<br/> <b>〔主食〕 むぎごはん</b></p>                                                | <p>29 ちくわのさらさあげ<br/> <br/>           いそかあえ<br/>           にくじゃが<br/> <b>〔主食〕 たじっこごはん</b></p>                   | <p>30 みそカツ(たれべつづけ)<br/> <br/>           そえやさい<br/>           いっしょく<br/>           とうろこんが<br/>           とうろこんが<br/> <b>〔主食〕 むぎごはん</b></p> |

| 「2026年10月分 学校給食 献立及び材料表」 |              |               |              | (幼稚園) 昭和調理場  |             |               |               | (単位:グラム)    |                  |               |                 |
|--------------------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|---------------|---------------|-------------|------------------|---------------|-----------------|
| 日                        | 10月1日 木      | 10月2日 金       | 10月5日 月      | 10月6日 火      | 10月7日 水     | 10月8日 木       | 10月9日 金       | 10月13日 火    | 10月14日 水         | 10月15日 木      | 10月16日 金        |
| 献立及び材料<br>(幼稚園)          | ゆかりごはん       | むぎごはん         | むぎごはん        | もちげんまいごはん    | いっしょくうどん    | むぎごはん         | しょくパン(乳)      | もちげんまいごはん   | くりおこわ            | むぎごはん         | くろしょくパン(乳)      |
|                          | 米 54         | ※麦ごはん 60.5    | 米 54         | 米 54         | ※一食うどん 60   | 米 54          | ※食パン 40       | 米 54        | 米 49.5           | ※麦ごはん 60.5    | ※黒食パン 40        |
|                          | 麦 6          | 牛乳            | 麦 6          | もち玄米 6       | 牛乳          | 麦 6           | 牛乳            | もち玄米 6      | もちこめ(アルファ化米) 5.5 | 牛乳            | 牛乳              |
|                          | ※酒 0.67      | ※牛乳 185       | 牛乳           | 牛乳           | ※牛乳 185     | 牛乳            | ※牛乳 185       | 牛乳          | ※食塩 0.14         | ※牛乳 185       | ※牛乳 185         |
|                          | ※食塩 0.21     | あゆのかんろに       | ※牛乳 185      | ※牛乳 185      | きつねうどんのしる   | ※牛乳 185       | ※牛乳 185       | ※牛乳 185     | ※酒 0.67          | あつあげのそぼろあんかけ  | ささみのハニーマスタードがらめ |
|                          | ※ゆかり粉 0.5    | ※あゆ 30        | すぶた          | やきとりどんのぐ     | 鶏肉 7        | きびなこのやさしいあんかけ | ※冷凍角切り豆腐 28   | ふたキムチ       | むき栗 10.5         | ※冷凍厚揚げ 35     | ※鶏肉 28          |
|                          | 牛乳           | ※梅漬け 0.21     | 豚肉 24.5      | 鶏肉 38.5      | ※かまぼこ 7     | ※きびなご 21      | ※粒状大豆 2.8     | 豚肉 35       | ※あずき水煮 3.35      | ※なたね油 0.7     | しょうが 0.35       |
|                          | ※牛乳 185      | ※酒 7          | しょうが 0.7     | しょうが 0.7     | たまねぎ 14     | しょうが 0.35     | 豚肉 16.1       | ※酒 1.4      | ※上白糖 0.67        | ※粒状大豆 0.7     | 塩コショウ 0.035     |
|                          | はんぺんとだいのんのもの | ※しょうゆ 2.8     | ※しょうゆ 0.42   | ※しょうゆ 1.4    | にんじん 7      | ※酒 1.4        | にんにく 0.35     | にんにく 0.14   | ※食塩 0.07         | 豚肉 10.5       | ※酒 1.4          |
|                          | 豚肉 14        | ※水あめ 2.1      | ※酒 0.84      | ※酒 0.7       | しいたけ 7      | ※しょうゆ 0.35    | オールのパイ 0.007  | ※コチジャン 0.7  | ※くちなしの実 0.07     | しょうが 0.21     | ※でん粉 1.4        |
|                          | ※小玉はんぺん 17.5 | ※上白糖 1.4      | ※でん粉 2.8     | ※なたね油 0.7    | ※油揚げ 3.5    | ※でん粉 2.1      | たまねぎ 28       | ※しょうゆ 0.35  | 牛乳               | ※しょうゆ 1.05    | ※上新粉 1.4        |
|                          | だいこん 35      | 番茶 0.35       | じゃがいも 17.5   | ※しょうゆ 2.1    | 根深ねぎ 7      | ※上新粉 1.4      | なす 10.5       | ※上白糖 0.14   | ※牛乳 185          | ※酒 0.7        | じゃがいも 14        |
|                          | にんじん 14      | 水 28          | ※なたね油 4.2    | ※みりん 1.4     | ※だしこんぶ 0.7  | ※なたね油 2.8     | ※マッシュルーム水煮 7  | ※キムチ 8.4    | じしゃものもみじあげ       | ※上白糖 0.7      | ※なたね油 3.5       |
|                          | ※つきこんにやく     | おひたし          | ピーマン 2.1     | ※三温糖 1.26    | ※フレーク節 1.4  | たれべつづけ        | 塩コショウ 0.07    | にら 3.5      | ※ししゃも 20         | ※みりん 0.49     | はちみつ 2.1        |
|                          | 冷凍さやいんげん 3.5 | キャベツ 10.5     | たまねぎ 10.5    | ※上白糖 0.07    | ※しょうゆ 4.2   | たまねぎ 7        | ※小麦粉 1.4      | ※なたね油 0.7   | にんじん 3.5         | ※でん粉 0.21     | ※しょうゆ 0.7       |
|                          | しょうが 0.35    | こまつな 15.4     | ※なたね油 0.14   | ※でん粉 0.21    | ※みりん 0.7    | にんじん 2.1      | ※有塩バター 1.4    | ナムル         | ※青のり粉 0.07       | 水 21          | ※入リマスタード 0.42   |
|                          | ※しょうゆ 3.15   | にんじん 4.9      | ※上白糖 1.05    | 水 2.1        | ※食塩 0.035   | ※しょうゆ 0.84    | ※カットトマト 1.4   | こまつな 14     | ※小麦粉 3.5         | ひじきのいために      | 水 3.5           |
|                          | ※みりん 0.7     | ※しょうゆ 0.7     | ※しょうゆ 1.68   | ※一食ささみのり 0.3 | れんこんのあえもの   | ※みりん 0.7      | ※ウスターソース 1.05 | もやし 14      | ※なたね油 3.5        | ※ひじき 1.4      | マカロニサラダ         |
|                          | ※上白糖 0.7     | ※液体かつおだし 0.14 | ※酢 0.84      | れんこん 10.5    | ※はつしもおやき 55 | 一味唐辛子 0.007   | ※洋風スープの素 0.35 | ※しょうゆ 0.84  | キャベツ 14          | 冷凍さやいんげん 3.5  | ※シエルマカロニ 4.9    |
|                          | ※フレーク節 0.7   | ※上白糖 0.35     | 塩コショウ 0.035  | はくさい 14      | ※なたね油 0.7   | ※でん粉 0.21     | ※有塩バター 0.21   | ※上白糖 0.56   | ほうれんそう 17.5      | ※オイルツナ 5.6    | 冷凍コーン 7         |
|                          | ※酒 1.4       | ※みりん 0.7      | ※鶏ガラスープ 0.21 | ほうれんそう 7     | ※粒状大豆 1.4   | 水 7           | ※粉チーズ 1.4     | ※ごま油 0.21   | ※油揚げ 2.1         | ※液体かつおだし 0.35 | ※ノンエッグマヨネーズ 2.8 |
|                          | 水 14         | さわにわん         | 水 8.4        | ほうれんそう 7     | ※白すりごま 1.4  | さとともといかののもの   | ※パン粉 0.56     | ※酢 0.7      | ※液体かつおだし 0.35    | ※しょうゆ 0.84    | ミネストローネ         |
|                          | だいがくいも       | ごぼう 10.5      | にんじんサラダ      | ※玉ねぎドレ 2.8   | ※白ごま 1.4    | 里芋 24.5       | 水 7           | わかめスープ      | ※しょうゆ 0.7        | ※みりん 0.7      | 豚肉 7            |
|                          | さつまいも 31.5   | だいこん 17.5     | にんじん 28      | かきたまじる       | ※中ざら糖 1.05  | ※いか短冊 8.4     | 水 7           | わかめ 0.35    | ※上白糖 0.35        | ※上白糖 0.35     | キャベツ 21         |
|                          | ※なたね油 2.8    | 豚肉 10.5       | パセリ 0.35     | ※糸かまぼこ 7     | ※上白糖 0.07   | ※酒 1.4        | ※なたね油 0.7     | チンゲンサイ 10.5 | ※みりん 0.35        | ※なたね油 0.35    | ひよこ豆 7          |
|                          | ※しょうゆ 0.56   | 根深ねぎ 7        | ※棒々鶏ドレ 3.5   | とうがん 28      | ※しょうゆ 0.7   | ※でん粉 0.21     | イタリアンサラダ      | たまねぎ 17.5   | すましじる            | なめこのみそしる      | ※カットトマト 14      |
|                          | ※上白糖 2.8     | ※糸こんぶ 0.21    | はるさめスープ      | ※冷凍液卵 14     | ※みりん 2.8    | 冷凍さやいんげん 2.1  | きゅうり 14       | ※糸かまぼこ 7    | はくさい 17.5        | なめこ 10.5      | トマト 7           |
|                          | ※水あめ 1.4     | ※だしこんぶ 1.4    | ※あさり 冷凍 7    | 根深ねぎ 7       | ※酒 2.1      | ※上白糖 0.35     | だいこん 17.5     | ※しょうゆ 0.56  | 鶏肉 8.4           | だいこん 14       | セロリー 1.4        |
|                          | ※黒ごま 0.49    | ※しょうゆ 0.35    | ※春雨 2.8      | ※しょうゆ 1.05   | ※赤みそ 1.4    | ※しょうゆ 1.26    | パプリカ赤 2.1     | ※鶏ガラスープ 0.7 | えのきたけ 7          | たまねぎ 14       | 乾燥パセリ 0.014     |
|                          | 水 2.8        | ※白しょうゆ 1.75   | にら 4.9       | ※淡口しょうゆ 1.05 | ※でん粉 0.28   | ※みりん 0.35     | ※イタリアンドレ 2.8  | 塩コショウ 0.07  | ※もみじ型かまぼこ 7      | 根深ねぎ 7        | ※コンソメ 0.7       |
|                          | ブロッコリーのおかかあえ | ※食塩 0.07      | チンゲンサイ 10.5  | ※フレーク節 1.4   | 水 3.5       | 水 10.5        | レタススープ        | 水 77        | みつば 3.5          | ※赤みそ 5.6      | ※しょうゆ 0.35      |
|                          | ブロッコリー 14    | 水 63          | ※しょうゆ 1.26   | ※食塩 0.07     | かおりあえ       | しろみそしる        | 鶏肉 10.5       | 水 77        | ※白しょうゆ 1.75      | ※煮干し 1.4      | 塩コショウ 0.07      |
|                          | はくさい 7       | ※中華スープの素 0.7  | 塩コショウ 0.07   | 水 77         | キャベツ 21     | かぼちゃ 14       | 冷凍コーン 7       | 水 77        | ※しょうゆ 0.35       | 水 77          | ※上白糖 0.07       |
|                          | きゅうり 7       | 塩コショウ 0.07    | 水 77         |              | きゅうり 10.5   | はくさい 17.5     | レタス 21        |             | ※食塩 0.07         |               | ※オリーブ油 0.21     |
|                          | ※みりん 0.35    |               |              |              | ※かおり粉 0.35  | えのきたけ 7       | にんじん 7        |             | ※だしこんぶ 1.4       |               | 水 56            |
|                          | ※上白糖 0.21    |               |              |              | ※上白糖 1.26   | こまつな 7        | ※しょうゆ 0.56    |             | 水 77             |               |                 |
|                          | ※しょうゆ 1.05   |               |              |              | ※酢 0.91     | ※煮干し 1.4      | ※コンソメ 0.56    |             |                  |               |                 |
|                          | かつお削り節 0.21  |               |              |              |             | ※白みそ 5.6      | 塩コショウ 0.07    |             |                  |               |                 |
|                          |              |               |              |              |             | 水 77          | 水 77          |             |                  |               |                 |
|                          |              |               |              |              |             | なっとう          | ブルーベリージャム     |             |                  |               |                 |
|                          |              |               |              |              |             | ※納豆 30        | ※ブルーベリージャム 15 |             |                  |               |                 |
|                          |              |               |              |              |             |               |               |             |                  |               |                 |
|                          | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分    | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分    | エネルギー 塩分         | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分        |
| 幼稚園                      | 494 1.9      | 464 1.6       | 475 1.8      | 480 1.8      | 509 1.7     | 513 2         | 455 2         | 436 1.5     | 453 1.6          | 473 1.4       | 499 1.7         |

| 日               | 10月19日 月    | 10月20日 火     | 10月21日 水       | 10月22日 木     | 10月23日 金            | 10月26日 月      | 10月27日 火      | 10月28日 水      | 10月29日 木        | 10月30日 金    |
|-----------------|-------------|--------------|----------------|--------------|---------------------|---------------|---------------|---------------|-----------------|-------------|
| 献立及び材料<br>(幼稚園) | むぎごはん       | むぎごはん        | こがたコッパパン(乳)    | もちげんまいごはん    | トマトピラフ              | むぎごはん         | くろコッパパン(乳)    | むぎごはん         | たじっこごはん         | むぎごはん       |
|                 | ※麦ごはん 60.5  | 米 54         | ※小型コッパパン 30    | 米 54         | 米 50.4              | ※麦ごはん 60.5    | ※黒コッパパン 40    | 米 54          | 米 60            | ※麦ごはん 60.5  |
|                 | 牛乳          | 麦 6          | 牛乳             | もち玄米 6       | 麦 5.6               | 牛乳            | 牛乳            | 麦 6           | 牛乳              | 牛乳          |
|                 | ※牛乳 185     | 牛乳           | ※牛乳 185        | 牛乳           | ※酒 0.67             | ※牛乳 185       | ※牛乳 185       | 牛乳            | ※牛乳 185         | ※牛乳 185     |
|                 | さんまのしおやき    | ※牛乳 185      | やきそば           | ※牛乳 185      | ※ドライミックストマトピラフ 3.85 | ぶたにくのしょうがだれかけ | いかのレモンソースかけ   | ※牛乳 185       | ちくわのさらさあげ       | みそカツ        |
|                 | ※さんま 30     | カレーシチュー(乳)   | ※中華めん 50.4     | あげどうふのねぎだれかけ | ※洋風スープの素 0.07       | 豚肉 35         | ※いか短冊 31.5    | どうふのちゅうかに     | ※焼き竹輪 12.5      | 豚肉 40       |
|                 | ※食塩 0.07    | じゃがいも 28     | 塩コショウ 0.035    | ※揚げ出し豆腐 小 45 | ※トマトピューレー 0.07      | しょうが 0.7      | ※酒 1.4        | ※冷凍角切り豆腐 49   | ※食塩 0.035       | 塩コショウ 0.16  |
|                 | ※しょうゆ 0.21  | たまねぎ 35      | ※なたね油 0.14     | ※なたね油 3.5    | 牛乳                  | ※しょうゆ 0.35    | ※でん粉 3.5      | 豚肉 14         | ※カレー粉 0.175     | ※小麦粉 5.1    |
|                 | ※なたね油 0.35  | にんじん 14      | たまねぎ 21        | たれべつづけ       | ※牛乳 185             | ※酒 1.4        | ※なたね油 2.8     | しょうが 0.7      | ※小麦粉 4.9        | ※パン粉 5.6    |
|                 | たれべつづけ      | 豚肉 14        | キャベツ 28        | 根深ねぎ 2.1     | オムレツ                | ※なたね油 0.7     | ※上白糖 0.7      | にんにく 0.35     | ※ベーキングパウダー 0.07 | ※なたね油 2.8   |
|                 | だいこん 14     | ※なたね油 0.35   | もやし 14         | ※しょうゆ 1.05   | ※オムレツ 40            | たまねぎ 17.5     | 塩コショウ 0.021   | ※なたね油 0.35    | ※なたね油 3.5       | たれべつづけ      |
|                 | ※しょうゆ 0.7   | にんにく 0.35    | 豚肉 17.5        | ※上白糖 0.35    | ※なたね油 0.7           | ※しょうゆ 1.26    | ※しょうゆ 0.35    | たまねぎ 10.5     | にくじゃが           | ※赤みそ 2.8    |
|                 | ※みりん 0.7    | しょうが 0.7     | ピーマン 3.5       | ※酢 0.7       | ブロッコリーのソテー          | ※みりん 0.7      | レモン 1.4       | もやし 10.5      | 豚肉 16.1         | ※酒 0.7      |
|                 | ※酢 0.21     | ※小麦粉 3.5     | ※半月スライスちくわ 5.6 | ※でん粉 0.14    | ブロッコリー 17.5         | ※上白糖 0.35     | 水 3.5         | ※なると 7        | じゃがいも 38.5      | ※みりん 0.7    |
|                 | ※上白糖 0.07   | ※有塩バター 3.5   | ※紅しょうが 1.4     | 水 3.5        | パプリカ赤 2.1           | しょうが 0.21     | こほうのサラダ       | はくさい 14       | にんじん 14         | ※上白糖 1.4    |
|                 | わふうあえ       | ※カレー粉 0.35   | ※青のり粉 0.14     | あぎやさいのたきあわせ  | キャベツ 10.5           | ※でん粉 0.21     | ごぼう 14        | 干し椎茸 0.21     | たまねぎ 28         | ※でん粉 0.14   |
|                 | にんじん 3.5    | ※チーズ 1.4     | ※洋風スープの素 0.56  | ※鶏肉 14       | ※しょうゆ 0.14          | 水 3.5         | レタス 14        | チンゲンサイ 7      | ※糸こんにやく 10.5    | 水 3.5       |
|                 | キャベツ 14     | ※洋風スープの素 0.7 | ※ウスターソース 4.34  | しょうが 0.35    | ※鶏ガラスープ 0.21        | きりぼしだいこんのいために | パプリカ赤 2.1     | ※中華スープの素 0.35 | 冷凍さやいんげん 3.5    | そえやさい       |
|                 | こまつな 14     | ※しょうゆ 2.1    | ※しょうゆ 0.77     | 里芋 10.5      | 塩コショウ 0.07          | ※切干し大根 2.8    | ※ごまドレ 2.8     | ※上白糖 0.07     | ※しょうゆ 3.5       | キャベツ 24.5   |
|                 | ※和風ドレ 2.8   | ※ウスターソース 2.8 | ※かき油 0.14      | にんじん 14      | ※なたね油 0.35          | にんじん 7        | パンブキンスープ(乳)   | ※しょうゆ 2.8     | ※上白糖 1.4        | ピーマン 3.5    |
|                 | ぶたじる        | ※ケチャップ 3.5   | ※なたね油 0.7      | れんこん 17.5    | ミートボールのスープ          | ※冷凍えだまめ 3.5   | たまねぎ 35       | ※ごま油 0.35     | ※みりん 0.7        | 塩コショウ 0.07  |
|                 | 豚肉 14       | ※牛乳 14       | 塩コショウ 0.035    | ごぼう 17.5     | ※ミートボール 14          | ※半月スライスちくわ 7  | かぼちゃ 14       | ※酒 0.7        | ※フレーク節 0.7      | どろろこんがじる    |
|                 | 里芋 7        | オールのパイ 0.014 | めだいのびりからあげ     | 干し椎茸 0.7     | はくさい 17.5           | ※上白糖 0.35     | 乾燥パセリ 28      | ※でん粉 0.7      | 水 14            | ※糸かまぼこ 7    |
|                 | はくさい 14     | クローブ 0.014   | ※めだい 31.5      | ※つきこんにやく 14  | じゃがいも 14            | ※みりん 0.7      | ※乾燥パセリ 0.014  | 塩コショウ 0.035   | いそかあえ           | だいこん 17.5   |
|                 | ごぼう 7       | ナツメグ 0.014   | ※酒 1.4         | 冷凍さやいんげん 3.5 | たまねぎ 14             | ※しょうゆ 1.05    | ※チーズ 1.4      | 水 21          | ほうれんそう 14       | 根深ねぎ 7      |
|                 | ※板こんにやく 3.5 | ロリエ 0.007    | しょうが 0.35      | ※しょうゆ 3.15   | ※レンズ豆 7             | ※液体かつおだし 0.21 | ※牛乳 21        | むししゅうまい       | はくさい 21         | しめじ 5.6     |
|                 | 根深ねぎ 3.5    | 塩コショウ 0.07   | ※しょうゆ 0.35     | ※上白糖 1.05    | ※コンソメ 0.7           | ※なたね油 0.35    | ※有塩バター 2.8    | ※しゅうまい(大) 30  | ※焼ばらのり 0.35     | ※だしこんぶ 1.4  |
|                 | ※赤みそ 5.6    | 水 35         | ※コチジャン 0.14    | ※みりん 0.7     | 塩コショウ 0.105         | さつまいものみそしる    | ※小麦粉 2.8      | ちゅうかサラダ       | ※淡口しょうゆ 1.05    | ※しょうゆ 1.05  |
|                 | ※煮干し 1.4    | シユガービーンズ     | ※豆板醤 0.007     | ※フレーク節 0.7   | ※しょうゆ 0.35          | さつまいも 15.4    | ※洋風スープの素 0.84 | ※春雨 2.8       | ※しょうゆ 0.14      | ※白しょうゆ 1.4  |
|                 | 水 77        | ※大豆水煮 25     | 塩コショウ 0.07     | ※なたね油 0.21   | ロリエ 0.014           | はくさい 17.5     | 塩コショウ 0.105   | きゅうり 10.5     | ※みりん 0.49       | ※食塩 0.07    |
|                 |             | ※なたね油 0.7    | ※上新粉 1.4       | 水 21         | 水 56                | ※ミニ厚揚げ 7      | ロリエ 0.014     | にんじん 7        | ※上白糖 0.49       | ※とろろ昆布 1.35 |
|                 |             | ※上白糖 2.8     | ※でん粉 1.4       | ごまあえ         | ※なたね油 0.35          | わかめ 0.21      | ※なたね油 0.21    | ※中華ドレ 2.8     |                 | 水 77        |
|                 |             | 水 0.84       | ※なたね油 3.5      | もやし 14       | いっしょくケチャップ          | ※煮干し 1.4      | 水 21          |               |                 |             |
|                 |             | みずなのサラダ      | チンゲンサイのサラダ     | きゅうり 10.5    | ※一食用ケチャップ 8         | ※赤みそ 2.8      |               |               |                 |             |
|                 |             | だいこん 14      | 冷凍コーン 7        | 冷凍コーン 7      |                     | ※白みそ 2.8      |               |               |                 |             |
|                 |             | レタス 12.6     | はくさい 14        | ※上白糖 0.35    |                     | 水 77          |               |               |                 |             |
|                 |             | みずな 12.6     | わかめ 0.35       | ※みりん 0.35    |                     |               |               |               |                 |             |
|                 |             | ※青じそドレ 2.8   | ※塩中華ドレ 2.8     | ※しょうゆ 1.05   |                     |               |               |               |                 |             |
|                 |             |              | ぎぶりんごせりー       | ※白ごま 0.7     |                     |               |               |               |                 |             |
|                 |             |              | ※ぎぶりんごせりー 40   | ※白すりごま 0.7   |                     |               |               |               |                 |             |
|                 | エネルギー 塩分    | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分       | エネルギー 塩分     | エネルギー 塩分            | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分      | エネルギー 塩分        | エネルギー 塩分    |
| 幼稚園             | 506 1.4     | 524 1.6      | 559 2.4        | 482 1.3      | 466 2.3             | 497 1.6       | 513 1.7       | 486 1.5       | 487 1.5         | 546 1.8     |

\*エネルギーの単位はKcalです。  
 \*塩分の単位はgです。  
 \*ドレッシングの表記は〇〇ドレになっています。  
 \*食材の分量は、幼稚園の分量になっています。  
 \*入荷都合等により、献立もしくは材料を変更する場合がありますので、ご了承下さい。