



# 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

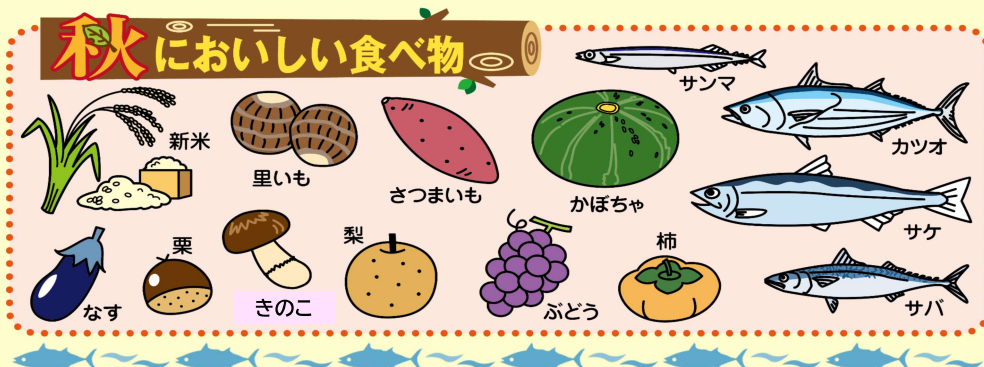
食育センター Tel.29-1663 昭和調理場 Tel.22-6111 養正調理場 Tel.28-1590 北栄北陵調理場 Tel.27-8400

滝呂小学校 Tel.22-0657 池田小学校 Tel.22-0883 笠原中学校 Tel.43-4165



## 実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「旬」とは、食べ物がよく育ち、たくさんとれる時期のことです。現在は、栽培技術の向上や品種改良、海外からの輸入などによって、1年中お店に並ぶものが多くありますが、旬の食べ物はおいしく、栄養が豊富で、価格も安いという特長があります。また、旬の食べ物は、日本の美しい四季を感じさせてくれます。



### 旬の魚を食べましょう



産卵期の前にたくさんえさをとり、脂肪を体内に蓄えるため、あぶらがのっています。



旬の時期の魚は味が良くなり、栄養価も高くなります。



漁獲量が増加し、市場に安く出回るようになります。



\*油で揚げる  
例:にしの竜田揚げ、ししゃものカレー揚げ  
\*たれをかける  
例:さばのねぎだれかけ、さけのてりやき

### ◆今月の岐阜県産の食材(予定)◆



### ◆今月の魚◆

<切り身の魚>  
10日(木)さけ  
15日(火)にしん  
22日(火)さば  
<丸ごと食べる魚>  
2日(水)あゆ  
23日(水)味付け小魚  
31日(木)ししゃも

## スポーツには食事がカギ！



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

10月第2月曜日は「スポーツの日」

### 試合・競技当日の食事は？

#### 朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



#### 試合の前後に水分をしっかりとりましょう



### 給食メニューを作ってみよう！

#### さつまいものシチュー

【材料】 5人分  
☆鶏もも肉(一口大) 100g  
☆さつまいも 中1本  
☆白菜 200g  
☆たまねぎ 中1個  
☆にんじん 1/3本  
☆ピザ用チーズ 10g  
☆牛乳 200cc  
☆コンソメ 1個  
☆塩コショウ 少々

#### ＜下準備＞

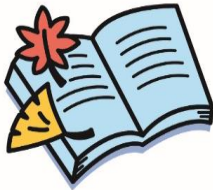
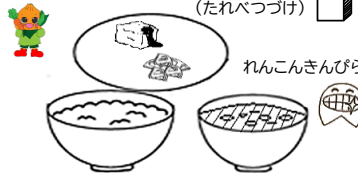
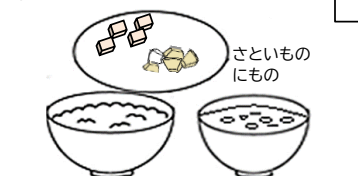
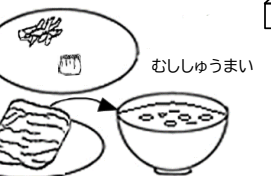
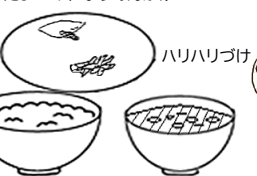
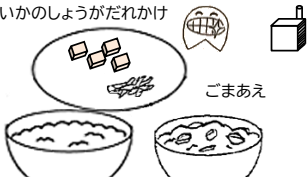
さつまいもは1cm厚さのいちよう切りにして水にさらす。  
白菜は1cm幅に切る。たまねぎは2cmの角切り、  
にんじんは5mm厚さのいちよう切りにする。

#### ＜作り方＞

- ①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、へらで混ぜ続ける。☆弱火でじっくりがポイント！  
最初は少し固いですが、時間をかけているとろみが出てなめらかになります。
- ②別の鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。たまねぎと塩コショウ少々を加え、しんなりするまで炒めたらにんじん、さつまいもを加えてさらに炒める。
- ③水300ccと白菜を加え、コンソメを入れて野菜に火が通るまで煮る。
- ④野菜が煮えたら、ルウを加える。ルウが冷えて固くなっていたら少し温めてから鍋に加えると溶けやすい。
- ⑤弱火でかき混ぜながら煮て、ルウが溶けたらチーズ、牛乳を加える。

ルウが少なく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、バターと小麦粉を同量で作ってください。

昭和調理場

| 月                                                                                                                                                            | 火                                                                                                                                                                               | 水                                                                                                                                                                                  | 木                                                                                                                                                                                     | 金                                                                                                                                                                           |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                             | <p>1</p> <p>あげどうふのそぼろあんかけ<br/>(たれべつづけ)</p>  <p>れんこんきんぴら</p> <p>さといものみそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>2</p> <p>あゆのかんろに</p>  <p>わふうあえ</p> <p>さわにわん</p> <p>〔主食〕 はつがげんまいごはん</p>                        | <p>3</p> <p>だいがくいも</p>  <p>すのもの</p> <p>はんぺんとだいこんのもの</p> <p>〔主食〕 なめし</p>                            | <p>4</p> <p>ボイルキャベツ</p>  <p>ハンバーグステーキ<br/>(たれべつづけ)</p> <p>マセドアンスープ</p> <p>〔主食〕 しょくパン</p> |
|                                                                             | <p>8</p> <p>ぶたにくのねぎだれかけ</p>  <p>きりぼしだいこんの<br/>いために</p> <p>しろみそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>         | <p>9</p> <p>にんじんサラダ</p>  <p>あつあげの<br/>マーボーあんかけ</p> <p>にらたまスープ(じよきよよく)</p> <p>〔主食〕 はつがげんまいごはん</p> | <p>10</p> <p>さけのてりやき</p>  <p>おかかあえ</p> <p>もみじのすましじる</p> <p>〔主食〕 くりおこわ</p>                          | <p>11</p> <p>れんこんのサラダ</p>  <p>ツナときのこの<br/>グラタン</p> <p>レタススープ</p> <p>〔主食〕 コッパパン</p>       |
| <p>14</p> <p>スポーツの日</p>                                                                                                                                      | <p>15</p> <p>にしんのたつたあげ</p>  <p>さといもの<br/>にもの</p> <p>ごもくじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                | <p>16</p> <p>ちゅうかあえ</p>  <p>むししゅうまい</p> <p>たいわんふうラーメンスープ</p> <p>〔主食〕 いっしょくラーメン</p>               | <p>17</p> <p>たまごのわふうあんかけ</p>  <p>ハリハリづけ</p> <p>かぼちゃのみそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                     | <p>18</p> <p>ごぼうのソテー</p>  <p>とりにくの<br/>ガーリックやき</p> <p>ポテトのスープ</p> <p>〔主食〕 ピラフ</p>        |
| <p>21</p> <p>いかのしょうがだれかけ</p>  <p>ごまあえ</p> <p>にくじゃが</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>  | <p>22</p> <p>さばのおろしかけ(たれべつづけ)</p>  <p>こんぶあえ</p> <p>みそしる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>                | <p>23</p> <p>あんにんどうふ(じよきよよく)</p>  <p>こざかなの<br/>ごまがらめ</p> <p>とうふのちゅうかに</p> <p>〔主食〕 たじっこごはん</p>  | <p>24</p> <p>だいこんサラダ</p>  <p>れんこんチップス</p> <p>カレーシチュー(じよきよよく)</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p>               |                                                                                        |
| <p>28</p> <p>ちくわのみみじあげ</p>  <p>ひじきのいために</p> <p>ぶたじる</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> | <p>29</p> <p>チンゲンサイのサラダ</p>  <p>ホイコーロー</p> <p>わかめスープ</p> <p>〔主食〕 はつがげんまいごはん</p>              | <p>30</p> <p>キャベツのサラダ</p>  <p>こくとウタフィ</p> <p>さつまいものシチュー<br/>(じよきよよく)</p> <p>〔主食〕 コッパパン</p>     | <p>31</p> <p>やきししゃも</p>  <p>ほうれんそうの<br/>おひたし</p> <p>りんご</p> <p>あきやさいのたきあわせ</p> <p>〔主食〕 むぎごはん</p> |                                                                                        |

# 令和6年10月予定献立表

昭和調理場 北栄北陵調理場 滝呂小学校 池田小学校 笠原中学校

| 日<br>曜<br>日                                                                                 | 献立名                                                      |               |                                          | 6つの食品群材料名(※6つの食品群をそろえてバランスの良い食事をしましょう)     |                        |                                    |                                                                         |                                     |                           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|---------------------------|
|                                                                                             | しゅしゅく                                                    | しゅさい          | ふくさい・くだもの・デザート                           | 血や肉になるもの                                   | 牛乳・小魚・海藻               | 緑黄色野菜                              | 体の子を整えるもの                                                               | 熱や力のもとになるもの                         | 油脂類                       |
|  1<br>火    | むぎごはん                                                    | あげどうふのそぼろあんかけ | れんこんきんぴら<br>さいいものみそしる                    | ※揚げ出し豆腐<br>鶏肉 ※赤みそ<br>※白みそ                 | ※牛乳 ※煮干し               | にんじん                               | ※しょうが れんこん はくさい<br>根深ねぎ たまねぎ                                            | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉 ※糸こんにやく<br>里芋    | ※なたね油                     |
|  2<br>水    | はつがげんまいごはん                                               | あゆのかんろに       | わふうあえ さわにわん<br>ぶどうゼリー(小中)                | ※あゆ 豚肉                                     | ※牛乳 ※糸こんぶ<br>※だしこんぶ    | ほうれんそう<br>にんじん                     | ※梅漬け はくさい ごぼう<br>だいこん 干し椎茸 根深ねぎ                                         | 米 発芽玄米 ※水あめ<br>※上白糖<br>※ぶどうゼリー(小中)  | ※和風だし                     |
|  3<br>木    | なめし                                                      | はんぺんのだいこんのもの  | だいがくいも<br>ずのもの                           | 豚肉 ※小玉はんぺん<br>※フレーク節                       | ※牛乳<br>※角切り昆布          | にんじん<br>※冷凍さやいんげん                  | だいこん キャベツ きゅうり<br>※冷凍コーン                                                | 米 麦 ※つきこんにやく<br>※上白糖 さつまいも<br>※水あめ  | ※なたね油<br>※黒ゴマ             |
|  4<br>金    | セルフハンバーグサンド<br>(しよくパン・ハンバーグステーキ・<br>ポイルキャベツ・スライスチーズ(小中)) |               | マセドアンスープ                                 | ※ハンバーグ<br>鶏肉                               | ※牛乳<br>※スライスチーズ(小中)    | にんじん                               | キャベツ たまねぎ<br>※冷凍コーン ※マッシュルーム水煮<br>セロリ                                   | ※食パン ※上白糖<br>じゃがいも                  | ※なたね油                     |
|  7<br>月    | やきとりどん<br>(むぎごはん・やきとりどんのぐ・きざみのり)                         |               | にびたし<br>とうふじる                            | 鶏肉 ※油揚げ<br>※冷凍角切り豆腐<br>※フレーク節              | ※牛乳<br>※一食ざみのり         | こまつな                               | しょうが はくさい キャベツ<br>たまねぎ しめじ 根深ねぎ                                         | 米 麦 ※三温糖<br>※上白糖 ※でん粉               | ※なたね油                     |
|  8<br>火    | むぎごはん                                                    | ぶたにくのねぎだれかけ   | きりぼしだいこんのいために<br>しろみそしる                  | 豚肉 ※半月スライスちくわ<br>※白みそ                      | ※牛乳 ※わかめ<br>※煮干し       | ※冷凍さやいんげん<br>にんじん<br>こまつな          | しょうが 根深ねぎ<br>異産切干大根 たまねぎ                                                | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも            | ※なたね油                     |
|  9<br>水    | はつがげんまいごはん                                               | あつあげのマーボーあんかけ | にんじんサラダ<br>にらたまスープ                       | ※冷凍厚揚げ 豚肉<br>※赤みそ ※冷凍液卵<br>※ほぐしきさみ         | ※牛乳                    | にんじん パセリ<br>にら                     | 根深ねぎ にんにく しょうが<br>※たけのこ水煮 干し椎茸<br>※冷凍コーン だいこん                           | 米 発芽玄米 ※でん粉<br>※上白糖 ※でん粉            | ※なたね油<br>※棒々鶏だし           |
|  10<br>木   | くりおこわ                                                    | さけのてりやき       | おかかあえ もみじのすましじる<br>きよほう(小)<br>ぎふももゼリー(中) | ※あずき水煮 ※さけ<br>※糸かつお<br>※もみじ型かまぼこ<br>※フレーク節 | ※牛乳                    | ほうれんそう<br>にんじん                     | しょうが ※冷凍コーン<br>だいこん ※たけのこ水煮<br>えのきたけ 根深ねぎ ※巨峰(小)                        | 米 もちこめ ※上白糖<br>※でん粉<br>※ぎふももゼリー(中)  | ※むき栗<br>※なたね油             |
|  11<br>金   | コッペパン                                                    | ツナときのこのグラタン   | れんこんのサラダ<br>レタススープ                       | ※オイルツナ 豚肉<br>※白いんげん豆                       | ※牛乳 ※粉チーズ              | にんじん                               | エリンギ しめじ たまねぎ<br>※冷凍コーン れんこん<br>きゅうり レタス                                | ※コッペパン<br>※エルボマカロニ ※小麦粉<br>※パン粉     | ※なたね油<br>※有塩バター<br>※柑橘だし  |
|  15<br>火   | むぎごはん                                                    | にしんのたつたあげ     | さいいものものに<br>こもじる                         | ※にしん 鶏肉<br>※油揚げ                            | ※牛乳<br>※だしこんぶ          | にんじん<br>※冷凍さやいんげん                  | にんにく しょうが だいこん<br>しめじ はくさい                                              | 米 麦 ※でん粉<br>※上新粉 里芋 ※上白糖            | ※なたね油                     |
|  16<br>水   | たいわんふうラーメン<br>(いっしょくラーメン・<br>たいわんふうラーメンスープ)              | むししゅうまい       | ちゅうかあえ                                   | 豚肉<br>※しゅうまい                               | ※牛乳                    | にら にんじん                            | しょうが にんにく キャベツ<br>※メンマ 干切きくらげ<br>根深ねぎ だいこん<br>※冷凍コーン                    | ※一食ラーメン ※上白糖                        | ※なたね油<br>※ごま油             |
|  17<br>木   | むぎごはん<br>なつとう(中)                                         | たまごのわふうあんかけ   | ハリハリづけ<br>かぼちゃのみそしる                      | ※オムレツ<br>※冷凍角切り豆腐<br>※赤みそ ※白みそ<br>※納豆(中)   | ※牛乳 ※わかめ<br>※煮干し       | にんじん みずな<br>かぼちゃ                   | えのきたけ たまねぎ<br>異産切干大根 ※たくあん<br>はくさい 根深ねぎ                                 | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉                  | ※なたね油                     |
|  18<br>金   | ピラフ                                                      | とりにくのガーリックやき  | ごぼうのソテー<br>ポテトのスープ ミルクプリン(中)             | 鶏肉 ※ベーコン<br>※ひよこ豆                          | ※牛乳                    | にんじん ビーマン<br>パセリ                   | ※冷凍コーン ごぼう<br>たまねぎ ※マッシュルーム水煮<br>エリンギ                                   | 米 麦 じゃがいも<br>※ミルクプリン(中)             | ※なたね油                     |
|  21<br>月  | むぎごはん                                                    | いかのしょうがだれかけ   | にくじゃが<br>ごまあえ きよほう(中)                    | ※いか短冊 豚肉<br>※フレーク節                         | ※牛乳<br>※くわかめ           | にんじん<br>※冷凍さやいんげん<br>ほうれんそう        | しょうが たまねぎ はくさい<br>だいこん ※巨峰(中)                                           | ※麦ごはん ※上白糖<br>※でん粉 じゃがいも<br>※糸こんにやく | ※なたね油<br>※白ごま<br>※白ごま     |
|  22<br>火 | むぎごはん                                                    | さばのおろしかけ      | こんぶあえ<br>みそしる                            | ※さば ※ミニ厚揚げ<br>※赤みそ                         | ※牛乳 ※塩昆布<br>※煮干し       | にんじん                               | しょうが だいこん はくさい<br>きゅうり えのきたけ<br>たまねぎ                                    | 米 麦 さつまいも                           | ※なたね油                     |
|  23<br>水 | たじっこごはん                                                  | こぎかなのごまがらめ    | とうふのちゅうかに<br>あんにと豆腐                      | ※冷凍角切り豆腐<br>豚肉                             | ※牛乳<br>※味噌汁 小魚         | にんじん                               | しょうが にんにく 根深ねぎ<br>たまねぎ ※たけのこ水煮<br>キャベツ 干し椎茸<br>※バイシシロップ漬け<br>※みかんシロップ漬け | 米 ※上白糖 ※でん粉<br>※杏仁豆腐                | ※なたね油<br>※白ごま<br>※ごま油     |
|  24<br>木 | カレーライス<br>(むぎごはん・カレーシチュー)                                |               | れんこんチップス<br>だいこんサラダ                      | 豚肉                                         | ※牛乳 ※チーズ               | にんじん<br>チンゲンサイ                     | たまねぎ にんにく しょうが<br>れんこん だいこん                                             | ※麦ごはん じゃがいも<br>※小麦粉                 | ※なたね油<br>※有塩バター<br>※玉ねぎだし |
|  25<br>金 | しよくパン                                                    | ぶたにくのマリアナソース  | イタリアンサラダ<br>▲パンキンズスープ(ノンミルク)             | 豚肉 ※豆乳                                     | ※牛乳                    | こまつな<br>※かぼちゃペースト<br>かぼちゃ にんじん パセリ | しょうが にんにく レタス<br>きゅうり たまねぎ                                              | ※食パン ※上白糖 ※でん粉<br>※上新粉              | ※なたね油<br>※イタリアンドレ         |
|  28<br>月 | むぎごはん                                                    | ちくわのもみじあげ     | ひじきのいために<br>ぶたじる                         | ※焼き竹輪<br>※オイルツナ 豚肉<br>※油揚げ ※赤みそ            | ※牛乳 ※青のり粉<br>※ひじき ※煮干し | にんじん                               | ※たけのこ水煮<br>※冷凍えだまめ ごぼう<br>だいこん 根深ねぎ                                     | 米 麦 ※小麦粉<br>※上白糖 里芋                 | ※なたね油                     |
|  29<br>火 | はつがげんまいごはん                                               | ホイコーロー        | チンゲンサイのサラダ<br>わかめスープ おいものだいふく(中)         | 豚肉 ※ほぐしきさみ                                 | ※牛乳 ※わかめ               | ビーマン<br>チンゲンサイ<br>にんじん にら          | しょうが にんにく キャベツ<br>たまねぎ ※たけのこ水煮<br>※冷凍コーン                                | 米 発芽玄米<br>※上白糖 ※春雨<br>※お芋の大福(中)     | ※なたね油<br>※中華だし            |
|  30<br>水 | コッペパン                                                    | さつまいものシチュー    | こくとうファイ<br>キャベツのサラダ                      | 鶏肉 大豆(小中)<br>※大豆水煮(幼)                      | ※牛乳 ※チーズ               | にんじん                               | はくさい たまねぎ キャベツ<br>だいこん                                                  | ※コッペパン さつまいも<br>※小麦粉 ※黒砂糖           | ※有塩バター<br>※なたね油<br>※青じそだし |
|  31<br>木 | むぎごはん                                                    | やきししゃも        | あきやさいのたきあわせ<br>ほうれんそうのおひたし りんご           | 鶏肉 ※フレーク節                                  | ※牛乳<br>※ししゃも           | にんじん<br>※冷凍さやいんげん<br>ほうれんそう        | しょうが れんこん ごぼう<br>干し椎茸 ※冷凍コーン<br>きゅうり ※りんご                               | ※麦ごはん 里芋<br>※つきこんにやく ※上白糖           | ※なたね油<br>※むき栗             |

この献立表には調味料等記載されていないものがあります。アレルギーの確認は、「献立および材料表」と「原材料明細」を使用してください。

幼稚園、小・中学校のお休みは園、学校の行事予定をご確認ください。

(単位: グラム)

| 日                                   | 10月17日 木      | 10月18日 金        | 10月21日 月      | 10月22日 火     | 10月23日 水      | 10月24日 木      | 10月28日 月     | 10月29日 火     | 10月30日 水     | 10月31日 木      |
|-------------------------------------|---------------|-----------------|---------------|--------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|
| 献立<br>及<br>び<br>材<br>料<br><br>(幼稚園) | むぎごはん         | ピラフ             | むぎごはん         | むぎごはん        | たじっごはん        | むぎごはん         | むぎごはん        | はつがげんまいごはん   | コッペパン        | むぎごはん         |
|                                     | ※麦ごはん 60.5    | 米 46.71         | ※麦ごはん 60.5    | 麦 7.77       | 米 60          | ※麦ごはん 60.5    | 麦 7.77       | 米 52.5       | ※コッペパン 40    | ※麦ごはん 60.5    |
|                                     | 牛乳            | 麦 6.89          | 牛乳            | 米 52.5       | 水 70.35       | 牛乳            | 米 52.5       | 発芽玄米 7.77    | 牛乳           | 牛乳            |
|                                     | ※牛乳 185       | 塩コショウ 0.21      | ※牛乳 185       | 牛乳           | 牛乳            | ※牛乳 185       | 牛乳           | 水 70.35      | ※牛乳 185      | ※牛乳 185       |
|                                     | たまごのわふうあんかけ   | ※洋風スープの素 0.07   | いかのしょうがだれかけ   | ※牛乳 185      | ※牛乳 185       | カレーシチュー       | ※牛乳 185      | 牛乳           | さつまいものシチュー   | やきししゃも        |
|                                     | ※オムレツ 40      | ※酒 0.69         | ※いか短冊 31.5    | さばのおろしかけ     | こざかなのごまがらめ    | じゃがいも 28      | ちくわのもみじあげ    | ※牛乳 185      | 鶏肉 14        | ※ししゃも 20      |
|                                     | ※なたね油 1.05    | ※冷凍コーン 7        | ※酒 1.05       | ※さば 40       | ※味付け小魚 3.5    | たまねぎ 35       | ※焼き竹輪 12.5   | ホイコーロー       | ※白ワイン 0.7    | ※なたね油 0.7     |
|                                     | えのきたけ 3.5     | にんじん 7          | しょうが 0.21     | しょうが 0.35    | ※なたね油 0.01    | にんじん 14       | にんじん 3.5     | 豚肉 28        | はくさい 10.5    | あきやさいのたきあわせ   |
|                                     | にんじん 2.1      | ※洋風スープの素 0.21   | ※なたね油 0.7     | ※しょうゆ 0.7    | ※しょうゆ 0.42    | 豚肉 14         | ※青のり粉 0.07   | ※酒 0.7       | さつまいも 24.5   | 鶏肉 10.5       |
|                                     | たまねぎ 7        | 塩コショウ 0.14      | しょうが 0.21     | ※酒 1.4       | ※上白糖 0.63     | ※なたね油 0.35    | ※小麦粉 4.9     | ※しょうゆ 0.35   | たまねぎ 28      | しょうが 0.35     |
|                                     | ※液体かつおだし 0.21 | ※しょうゆ 0.7       | ※しょうゆ 0.7     | ※なたね油 0.35   | ※酒 0.42       | にんにく 0.35     | ※なたね油 2.1    | しょうが 0.35    | にんじん 7       | 里芋 17.5       |
|                                     | ※しょうゆ 0.56    | ※なたね油 0.21      | ※みりん 0.35     | たれべつづけ       | ※白ごま 0.35     | しょうが 0.7      | ※ひじきのいために    | にんにく 0.35    | ※チーズ 1.4     | にんじん 14       |
|                                     | ※上白糖 0.07     | 水 72.45         | ※上白糖 0.14     | だいこん 14      | 水 0.06        | ※小麦粉 3.5      | ※ひじき 1.05    | ※なたね油 0.35   | ※牛乳 28       | れんこん 17.5     |
|                                     | ※みりん 0.35     | 牛乳              | ※でん粉 0.21     | ※しょうゆ 0.7    | とうふのちゅうかに     | ※有塩バター 3.5    | ※たけのこ水煮 7    | キャベツ 17.5    | ※有塩バター 2.8   | ごぼう 14        |
|                                     | ※でん粉 0.21     | ※牛乳 185         | 水 3.5         | ※みりん 0.7     | ※冷凍角切り豆腐 49   | ※カレー粉 0.35    | ※冷凍えだまめ 5.6  | ピーマン 3.5     | ※小麦粉 2.8     | 干し椎茸 0.7      |
|                                     | 水 2.1         | とりにくのガーリックやき    | にくじゃが         | しょうが 0.21    | 豚肉 14         | ※チーズ 1.4      | ※オイルツナ 7     | ※テンメンジャン 2.1 | ※洋風スープの素 0.7 | ※つきこんにやく 14   |
|                                     | ハリハリづけ        | 鶏肉 38.5         | 豚肉 17.5       | ※酢 0.35      | しょうが 0.7      | ※洋風スープの素 0.7  | ※しょうゆ 1.05   | ※酒 0.7       | 塩コショウ 0.14   | ※むき栗 10.5     |
|                                     | 県産切干大根 2.8    | ※ガーリックパウダー 0.01 | じゃがいも 35      | こんぶあえ        | にんにく 0.35     | ※しょうゆ 2.1     | ※みりん 0.7     | ※上白糖 0.7     | ※ロリエ 0.01    | ※冷凍さやいんげん 3.5 |
|                                     | ※たくあん 3.5     | ※食塩 0.14        | にんじん 14       | はくさい 24.5    | 根深ねぎ 1.4      | ※ウスターソース 2.8  | ※上白糖 0.35    | ※豆板醤 0.01    | ※なたね油 0.35   | ※しょうゆ 3.15    |
|                                     | みずな 14        | ※黒こしょう 0.01     | たまねぎ 35       | きゅうり 7       | ※なたね油 0.35    | ※ケチャップ 3.5    | ※なたね油 0.21   | ※しょうゆ 0.35   | 水 21         | ※上白糖 1.05     |
|                                     | ※しょうゆ 0.35    | ※白ワイン 1.4       | ※糸こんにやく 7     | にんじん 3.5     | たまねぎ 28       | ※牛乳 14        | ぶたじる         | ※なたね油 0.35   | こくとうタフィ      | ※みりん 0.7      |
|                                     | ※上白糖 0.7      | ※しょうゆ 0.35      | ※冷凍さやいんげん 3.5 | ※塩昆布 0.84    | ※たけのこ水煮 7     | ※オールスパイス 0.01 | 豚肉 10.5      | チンゲンサイのサラダ   | ※大豆水煮 25     | ※フレーク節 0.7    |
|                                     | ※酢 1.4        | ※なたね油 0.35      | ※くきわかめ 0.21   | ※淡口しょうゆ 0.35 | キャベツ 7        | ※クローブ 0.01    | ごぼう 10.5     | チンゲンサイ 17.5  | ※なたね油 0.56   | 水 21          |
|                                     | かぼちゃのみそしる     | ごぼうのソテー         | ※しょうゆ 3.5     | ※みりん 0.35    | にんじん 3.5      | ※ナツメグ 0.01    | だいこん 10.5    | にんじん 7       | ※黒砂糖 1.4     | ほうれんそうのおひたし   |
|                                     | かぼちゃ 17.5     | ごぼう 19.6        | ※上白糖 1.05     | みそしる         | 干し椎茸 0.35     | ※ロリエ 0.01     | 里芋 10.5      | ※春雨 2.8      | 水 0.84       | ほうれんそう 17.5   |
|                                     | ※冷凍角切り豆腐 10.5 | ピーマン 3.5        | ※みりん 0.7      | さつまいも 17.5   | ※中華スープの素 0.35 | 塩コショウ 0.07    | ※油揚げ 2.1     | ※中華ドレ 3.5    | キャベツのサラダ     | ※冷凍コーン 7      |
| はくさい 7                              | ※ベーコン 3.5     | ※フレーク節 0.7      | ※ミニ厚揚げ 14     | ※上白糖 0.35    | 水 35          | 根深ねぎ 7        | わかめスープ       | キャベツ 17.5    | きゅうり 7       |               |
| 根深ねぎ 7                              | ※しょうゆ 0.56    | 水 14            | えのきたけ 7       | ※しょうゆ 2.8    | れんこんチップス      | ※赤みそ 5.6      | ※わかめ 0.35    | だいこん 14      | ※しょうゆ 0.7    |               |
| ※わかめ 0.21                           | 塩コショウ 0.07    | ごまあえ            | たまねぎ 7        | ※ごま油 0.35    | れんこん 21       | 1.4           | たまねぎ 14      | ※青じそドレ 2.8   | ※みりん 0.35    |               |
| ※煮干し 1.4                            | ※なたね油 0.35    | ほうれんそう 10.5     | ※煮干し 1.4      | ※酒 0.7       | ※なたね油 2.1     | 水 56          | ※たけのこ水煮 7    |              | ※上白糖 0.7     |               |
| ※赤みそ 2.8                            | ポテトのスープ       | はくさい 10.5       | ※赤みそ 5.6      | ※でん粉 0.7     | ※食塩 0.14      |               | ※冷凍コーン 5.6   |              | りんご          |               |
| ※白みそ 2.8                            | たまねぎ 21       | だいこん 14         | 水 77          | 水 21         | だいこんサラダ       |               | ※ほぐしささみ 10.5 |              | ※りんご 35      |               |
| 水 77                                | じゃがいも 17.5    | ※しょうゆ 1.05      |               |              | あんになんどうふ      | だいこん 24.5     | にら 5.6       |              |              |               |
|                                     | ※マッシュルーム水煮 7  | ※みりん 0.35       |               |              | ※バインシロップ漬け 14 | チンゲンサイ 10.5   | ※しょうゆ 1.05   |              |              |               |
|                                     | ※ひよこ豆 7       | ※上白糖 0.35       |               |              | ※みかんシロップ漬け 14 | ※玉ねぎドレ 2.8    | ※中華スープの素 0.7 |              |              |               |
|                                     | エリンギ 7        | ※白すりごま 0.84     |               |              | ※杏仁豆腐 7       |               | 塩コショウ 0.07   |              |              |               |
|                                     | パセリ 0.21      | ※白ごま 0.35       |               |              | アルミカップ 1      |               | 水 77         |              |              |               |
|                                     | ※洋風スープの素 0.56 |                 |               |              |               |               |              |              |              |               |
|                                     | ※しょうゆ 0.35    |                 |               |              |               |               |              |              |              |               |
|                                     | 塩コショウ 0.07    |                 |               |              |               |               |              |              |              |               |
|                                     | 水 56          |                 |               |              |               |               |              |              |              |               |
|                                     | 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                                 | 465 1.4       | 430 1.8         | 477 1.4       | 493 1.4      | 456 1         | 511 1.5       | 479 1.3      | 454 1.4      | 481 1.3      | 493 1         |

\*牛乳は、昭和幼稚園はビン牛乳(180ml)、笠原幼稚園はパック牛乳(200ml)です。