



	10月1日(木)	10月2日(金)	10月3日(土)	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10日(土)	10月13日(火)	10月14日(水)	10月15日(木)	10月16日(金)	10月17日(土)	10月19日(月)	10月20日(火)	
献立名	わかめごはん	ごはん	焼きめし	ごはん	ごはん	ごはん	ロールパン	ビビンバ丹	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
	チキンと野菜のポトフ	肉豆腐	甘酢キャベツ	ホイコーロー	鯖の香煮	みそラーメン	鶏肉のノルマンディ	ゆでブロッコリー	スープパゲティ	ゆでミニウィンナー	けんちんあげ	煮込みハンバーグ	野菜たっぷり秋カレー	きゃべつ	ホイコーロー	鯖の香煮	
	ツナサラダ	白菜の昆布あえ	わかめスープ	きゅうりのゆかり和え	ほうれん草と人参のこまあえ	きゅうりとわかめの酢もの	ゆで野菜のドレッシングサラダ	じゃがいもと玉葱のスープ	じゃがいもと玉葱のスープ	じゃがいもと玉葱のスープ	じゃがいもと玉葱のスープ	じゃがいもと玉葱のスープ	じゃがいもと玉葱のスープ	じゃがいもと玉葱のスープ	きゅうりのゆかり和え	ほうれん草と人参のこまあえ	
		みそ汁		コーンと玉葱のスープ	すまし汁										コーンと玉葱のスープ	すまし汁	
お昼	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	炭酸せんべい	ソフトせんべい	ハイハイ	ウエハース	あかちゃんせんべい	幼児用ビスケット	やさいせんべい	コーンフレーク	おこさませんべい	お魚のせんべい	クラッカー	炭酸せんべい	ソフトせんべい	ハイハイ	ボーロ	あかちゃんせんべい	
	ヨーグルト飲料(プレーン)	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	ビスコ	動物ビスケット	野菜スナック	じゃがいも	ジャムサンド (いちご)	オレンジゼリー	おかかおにぎり	マカロニきなこ	動物ビスケット	チーズマフィン	ビスコ	パスタDEおやつ	牛乳	野菜スナック	じゃがいも	ジャムサンド (いちご)	
	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	食品名	
	わかめ(ふりかけ)	米	米	鶏がらスープの素	米	米	ロールパン	米	米	米	米	米	米	米	米	米	
	米	50	50	0.3	50	50	30	40	50	30	50	50	50	50	50	50	
	鶏もも肉皮なし	木綿豆腐	ウインナー	豚肉	さば	中華めん(生)	鶏もも肉皮なし	豚ひき肉	スパゲティ	ミニウィンナー	ツナ/ソウルフード	合い挽き肉	豚肉スライス	玉葱	豚肉	さば	
	じゃがいも	牛肉	玉葱	料理酒	土しょうが	豚肉	土しょうが	土しょうが	玉葱	玉葱	木綿豆腐	塩	しめじ	青ねぎ	料理酒	土しょうが	
	人参	人参	人参	こいくちしょうゆ	青ねぎ	白菜	こいくちしょうゆ	ほうれんそう	人参	切り干し大根	人参	こしょう	人参	こいくちしょうゆ	こいくちしょうゆ	青ねぎ	
	人参	玉葱	玉葱	片栗粉	こいくちしょうゆ	もやし	片栗粉	もやし	しめじ	人参	玉葱	人参	人参	うすくちしょうゆ	片栗粉	こいくちしょうゆ	
	玉葱	糸こんにゃく	コーン缶	きゃべつ	砂糖	青ねぎ	人参	人参	ウインナー	油あげ	小麦粉	卵	玉葱	砂糖	2	砂糖	
	きゃべつ	しめじ	ごま油	ピーマン	みりん	人参	人参	人参	パセリ・乾	ちくわ	卵	人参	人参	グリーンピース	みりん	ピーマン	
	油	砂糖	こいくちしょうゆ	人参	水	白こま(すり)	砂糖	こいくちしょうゆ	塩	油	油	油	油	油	だしかつお	人参	
	鶏がらスープの素	こいくちしょうゆ	塩	玉葱	玉葱	鶏がらスープの素	こいくちしょうゆ	砂糖	こしょう	こしょう	砂糖	パン粉	水	水	水	玉葱	
	水	油	こしょう	土しょうが	ほうれんそう	水	水	水	油	こいくちしょうゆ	白	油	油	油	土しょうが	ほうれんそう	
	塩	0.2	0.2	鶏がらスープの素	人参	玉葱	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参	人参
	こしょう	白菜	50	きゃべつ	30	いりごま	2	みそ	5	みそ	5	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ	みそ
	うすくちしょうゆ	塩昆布	1	きゅうり	10	みそ	1	こいくちしょうゆ	2	酢	1	鶏がらスープの素	0.8	えのきたけ	5	砂糖	1
	ツナ(缶)	じゃがいも	20	酢	1.5	ごま油	1	木綿豆腐	25	ごま油	1	玉葱	20	鶏がらスープの素	0.4	水	130
きゅうり	玉葱	10	砂糖	1	えのきたけ	8	きゅうり	30	じゃがいも	20	水	130	こいくちしょうゆ	1	煮干し	水	
人参	みそ	9	きゅうり	40	青ねぎ	2	きゅうり	0.5	パセリ・乾	0.05	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	プロックリー	20	
きゃべつ	30	煮干し	2	わかめ	0.5	ゆかり	0.3	だしかつお	2	わかめ	0.5	パセリ・乾	0.05	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2
マヨネーズ	8	水	130	玉葱	20	水	130	酢	2	鶏がらスープの素	0.8	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2
塩	0.2		鶏がらスープの素	0.4	コーン缶	5	うすくちしょうゆ	2	砂糖	1	水	130	うすくちしょうゆ	2	塩	0.2	
			水	130	玉葱	20	塩	0.2									
			うすくちしょうゆ	2	パセリ・乾	0.05											
			鶏がらスープの素	0.8													
			塩	130													
			うすくちしょうゆ	1													

いただきます！





バランスの良い食事の割合って!?



黃(主食)：綠(副菜)：赤(主菜) = 3：2：1



- つなぐつながる
うごきだす
- 
- 110th Amagasaki

エネルギー たんぱく質	496 19
----------------	-----------

496 kcal
19.2 g

--	--

