

2024年 10月



maghouse lunch menu



日 (曜日)	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
1 (火)	ご飯 鶏肉の塩麴みそ焼き ピーマンと春雨のツナ炒め すまし汁	米 油、ごま油 春雨、いりごま	鶏もも肉 ツナ 絹ごし豆腐	塩麴、みそ、ピーマン 大根、にんじん、昆布、かつおだし	クレープシュゼット	463 kcal
					小麦粉、卵、牛乳、バター 油、オレンジジュース	22.4 g
						16.1 g
2 (水)	きのこの炊き込みごはん 秋刀魚の塩焼き 小松菜とちくわのごま和え かぼちゃのみそ汁	米 油 ごま油 すりごま	油揚げ 秋刀魚 ちくわ	しいたけ、ぶなしめじ、にんじん、昆布 大根、小松菜 かぼちゃ、玉ねぎ、煮干しだし、みそ	わらび餅	464 kcal
					わらび餅粉、黒砂糖、きな粉	17.4 g
						16.3 g
3 (木)	ご飯 厚揚げとひき肉のオイスターソース炒め カットトマト 野菜たっぷり和風スープ	米 ごま油 片栗粉 さといも	厚揚げ 豚ひき肉	にら、玉ねぎ、しょうが、オイスターソース トマト、にんじん、もやし、えのきたけ	煮りんごの春巻き	467 kcal
					りんご、レモン汁、春巻きの皮、油	17.1 g
						17.6 g
4 (金)	ピクニック (おうちランチ)				バナナとおせんべい	213 kcal
					バナナ、せんべい	7.2 g
						6.3 g
7 (月)	ほうとう風うどん スティックチーズ キャベツときゅうりの塩昆布和え	うどん 油 シュウマイの皮 ごま油	鶏むね肉 チーズ	かぼちゃ、白菜、ぶなしめじ、ねぎ 煮干しだし、みそ キャベツ、きゅうり、塩昆布	高野豆腐の炊き込みご飯	468 kcal
					米、ひじき、にんじん、油、高野豆腐	22.8 g
						13.3 g
8 (火)	ポークカレーライス ヨーグルトサラダ	米 油 じゃがいも 米粉	豚もも肉 ヨーグルト	玉ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが カレー粉、ケチャップ、中濃ソース、固形スープ トマト(ミニトマト)、きゅうり、りんご	レーズンマフィン	487 kcal
					ホットケーキミックス、卵、牛乳 バター、レーズン	16.4 g
						14.5 g
9 (水)	ツナとポテトのサンドイッチ ピクルス キャロットスープ	ライ麦パン、食パン じゃがいも バター オリーブ油	ツナ 牛乳	きゅうり、大根、パプリカ にんじん、玉ねぎ、固形スープ	新米おにぎり	461 kcal
					こめ、のり	18.9 g
						15.7 g
10 (木)	ご飯 かぼちゃコロッケ 温野菜 かぶと油揚げのみそ汁	米 小麦粉 パン粉 油	豚ひき肉 油揚げ	かぼちゃ、玉ねぎ、ケチャップ、中濃ソース キャベツ、ブロッコリー かぶ、昆布、かつおだし、みそ	ラッシーとクラッカー	465 kcal
					牛乳、ヨーグルト、レモン汁 小麦胚芽クラッカー	16.4 g
						17.7 g
11 (金)	ご飯 ぶりの照り焼き さつまいもとピーマンの塩バターきんぴら 高野豆腐の含め煮	米 油、バター さつまいも いりごま	ぶり 高野豆腐	ピーマン にんじん、ごぼう、しいたけ 昆布、かつおだし	ガーリックトースト	488 kcal
					食パン、オリーブ油	20.5 g
					にんにく、ドライパセリ	17.8 g
14 (月)	スポーツの日					
15 (火)	ご飯 豚肉とキャベツのみそ炒め チンゲン菜とにんじんのしらす和え わかめスープ	米 ごま油 片栗粉	豚もも肉 しらす	キャベツ、玉ねぎ、ピーマン、みそ チンゲン菜、にんじん わかめ、ねぎ、中華だし	バニラ風味のサクサククッキー	473 kcal
					小麦粉、ベーキングパウダー バター、卵、グラニュー糖	18.3 g
						18.3 g
16 (水)	トースト ラザニア レーズン入りコールスロー	食パン ラザニア 油、バター 小麦粉、オリーブ油	豚ひき肉 鶏レバー 牛乳 チーズ	玉ねぎ、エリンギ、にんにく、トマト缶 固形スープ キャベツ、きゅうり、レーズン	ゆかりおにぎり	483 kcal
					米、ゆかり	20.9 g
						17.5 g

日（曜日）	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
17（木）	ご飯 鶏すき煮 にんじんのおかかマヨネーズ和え 大根のすまし汁	米 油 マヨネーズ(ハーフ) すりごま	鶏もも肉 木綿豆腐	ごぼう、しいたけ、白菜、ねぎ 昆布、かつおだし にんじん、かつお節 大根、わかめ	さつまいものレモン煮とビスケット	470 kcal
					さつまいも、レモン汁、ビスケット	19.7 g 12.2 g
18（金）	鰯の干物としょうがご飯 かぼちゃのそぼろあん ほうれん草と油揚げのみそ汁	米 油 片栗粉	鰯干物 鶏ひき肉 油揚げ	しょうが、絹さや かぼちゃ、玉ねぎ、昆布、かつおだし ほうれん草、ねぎ、みそ	ピザトースト	488 kcal
					食パン、ケチャップ、ハム コーン、チーズ	23.3 g 16.6 g
21（月）	あんかけおこげ焼きそば トマトときゅうりのごまサラダ たまごスープ	中華麺 ごま油、油 片栗粉 いりごま	豚肉 卵	白菜、にんじん、ピーマン、きくらげ、鶏がらだし トマト、きゅうり 小ねぎ、昆布、かつおだし	カレーピラフ	471 kcal
					米、ソーセージ、玉ねぎ グリーンピース、じゃがいも 油、カレー粉	19.4 g 18.3 g
22（火）	ご飯 白身魚のチーズパン粉焼き 焼き野菜添え 小松菜とかまぼこの煮びたし きのこもやしのみそ汁	米 オリーブ油 小麦粉、パン粉	白身魚 粉チーズ かまぼこ	ドライパセリ かぼちゃ、にんじん、ブロッコリー 小松菜、かつお節、みそ しいたけ、えのきたけ、もやし、昆布、かつおだし	黒糖蒸しパン	469 kcal
					ホットケーキミックス、黒砂糖 牛乳、油	22.4 g 14.4 g
23（水）	三色丼 大豆の五目煮 玉ねぎのみそ汁	米 ごま油、油	鶏ひき肉 卵 大豆	ほうれん草、鶏がらだし にんじん、れんこん、こんにやく 昆布、かつおだし、玉ねぎ、みそ	ココア豆腐プリンとクラッカー	479 kcal
					絹ごし豆腐、ココアパウダー クラッカー	22.6 g 18.7 g
24（木）	鮭とキャベツの和風パスタ スティック野菜 じゃがいもとベーコンのスープ	パスタ オリーブ油 バター じゃがいも	鮭 ベーコン	キャベツ、にんにく にんじん、きゅうり 玉ねぎ、固形スープ	肉みそおにぎり	492 kcal
					米、鶏ひき肉、油、みそ	23.8 g 16.4 g
25（金）	ご飯 鶏肉ときのこのトマトクリーム煮 温野菜サラダ	米 小麦粉 油、オリーブ油 マカロニ、さつまいも	鶏もも肉 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム にんにく、トマト缶、ケチャップ、固形スープ ブロッコリー、にんじん	ジャムスティックパイ	468 kcal
					パイシート、ジャム、グラニュー糖	20.0 g 16.2 g
28（月）	ご飯 豚肉と大根のうま煮 きゅうりの浅漬け 豆腐とわかめのお吸い物	米 油 そうめん	豚肩ロース肉 絹ごし豆腐	大根、にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり わかめ、昆布、かつおだし	じゃがいものみそがらめ	463 kcal
					じゃがいも、油、みそ	18.4 g 18.5 g
29（火）	ホットドッグ ポテトサラダ かぼちゃの豆乳ポタージュ	ロールパン 油、オリーブ油 じゃがいも マヨネーズ(ハーフ)	ソーセージ ツナ 豆乳	玉ねぎ、ケチャップ にんじん、きゅうり かぼちゃ、固形スープ	しらすのふりかけご飯	487 kcal
					米、しらす、ごま油、いりごま かつお節、のり	19.7 g 19.1 g
30（水）	ご飯 鮭フライ ほうれん草ともやしの磯和え のっぺい汁	米 てんぷら粉、パン粉 油、すりごま さといも、片栗粉	鮭 かまぼこ	ほうれん草、もやし、のり にんじん、大根、昆布、かつおだし	あんバターロール	493 kcal
					ロールパン、あんこ、バター	20.3 g 17.9 g
31（木）	ハロウィンオムライス キャベツとりんごのコールスロー 色野菜のコンソメスープ	米 油 オリーブ油	鶏もも肉 卵	玉ねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、のり りんご、キャベツ にんじん、ブロッコリー、コーン、固形スープ	ハロウィンクッキー	484 kcal
					かぼちゃ、バター、小麦粉	19.8 g 17.9 g

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢・料理酒・みりんです。前記以外の使用はその他の欄に記入しています。

※レシピ・試食はお申し出ください。

※メニューは園の行事・その他の都合（食材の仕入れなど）で多少変更する場合がございますので、ご了承ください。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の栄養価平均	475 kcal	20.0 g	16.7 g