



	献立名	おやつ	材 料 名				栄 養 価
			熱や力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他	
4 ・ 18 (土)	中華丼 味噌汁	牛乳 クッキー ブルー	米/オリーブ油/ きび砂糖/かたく り粉/ごま油/ クッキー	豚肉/蒸しかまぼ こ/わかめ(乾) /油揚げ/味噌/ 牛乳	玉葱/にんじん/たけのこ /はくさい/きくらげ(乾) /さやいんげん/ねぎ/ブ ルーン	しょうゆ/食塩/酒/ だし用かつお節/だし 用こんぶ	エネルギー (kcal) 522 たんぱく質 (g) 22.9 脂 質 (g) 16.7
6 ・ 20 (月)	ご飯 コーン塩麹のとり天 醤油フレンチ スープ	牛乳 田作り わらび餅	米/薄力粉/なた ね油/オリーブ油 /きび砂糖/わら び粉	鶏肉/たまご/焼 き竹輪/牛乳/か たくちいわし/き な粉	とうもろこし缶詰(クリーム) /こまつな/キャベツ/はく さい/にんじん/玉葱/た けのこ	しょうゆ/食塩/りん ご酢/酒/だし用かつ お節/だし用こんぶ/ しょうゆ	エネルギー (kcal) 586 たんぱく質 (g) 23.0 脂 質 (g) 15.4
7  (火)	ご飯 ぶり大根 お浸し 味噌汁	りんごジュース 七草粥	米/きび砂糖/さ といも	ぶり/かつお節/ 油揚げ/味噌/牛 乳	だいこん/しょうが汁/に んじん/こまつな/かぶ/ キャベツ/えのきたけ/せ り/なずな/かぶ(葉)/だ いこん葉	しょうゆ/酒/本みり ん/だし用かつお節/ だし用こんぶ/だし用 煮干/りんごジュース	エネルギー (kcal) 600 たんぱく質 (g) 19.8 脂 質 (g) 26.0
8 ・ 22 (水)	ご飯 かきあげ ひじきの煮物 味噌けんちん	牛乳 シナモンシュガーパイ	米/薄力粉/なた ね油/オリーブ油 /きび砂糖/板こ んにやく/パイ皮	むきえび/たまご /干ひじき/油揚 げ/木綿豆腐/味 噌/牛乳	玉葱/にんじん/根みつば /れんこん/だいこん/ご ぼう/ねぎ	しょうゆ/食塩/酒/ 本みりん/だし用かつ お節/だし用こんぶ/ シナモン	エネルギー (kcal) 514 たんぱく質 (g) 20.5 脂 質 (g) 16.6
9 ・ 23 (木)	ご飯 豚肉ロールの照り焼き ・ 胡麻酢和え 千切り野菜の清まし汁	牛乳 きんかんのケーキ	米/すりごま (白)/きび砂糖 /普通はるさめ (乾)/薄力粉/パ ター/上白糖	豚肩ロース/油揚 げ/牛乳/たまご	にんじん/ごぼう/さやい んげん/しょうが/きゅう り/キャベツ/だいこん/ えのきたけ/きんかんの はちみつ漬け	しょうゆ/食塩/りん ご酢/酒/本みりん/ ベーキングパウダー/ だし用かつお節/だし 用こんぶ	エネルギー (kcal) 606 たんぱく質 (g) 22.5 脂 質 (g) 24.2
10 ・ 24 (金)	雑穀ご飯 千草焼き ・ 茹でブロッコリー 味噌汁	牛乳 お汁粉	米/雑穀米/じゃ がいも/なたね油 /さといも/きび 砂糖/白玉粉	鶏若鶏肉ひき肉/ たまご/わかめ (乾)/味噌/牛 乳/あずき(乾)	にんじん/玉葱/さやえん どう/ブロッコリー/だい こん	しょうゆ/食塩/本み りん/だし用煮干	エネルギー (kcal) 450 たんぱく質 (g) 18.2 脂 質 (g) 12.3
11 ・ 25 (土)	ひよこ豆入りドライカレー ピクルス	牛乳 あんパン	米/バター/オリ ーブ油/薄力粉 /きび砂糖/あん パン	豚ひき肉/ひよこ まめ(乾)/牛乳	玉葱/にんじん/かぶ/こ まつな	しょうゆ/食塩/りん ご酢/ソース/ケ チャップ/カレー粉	エネルギー (kcal) 535 たんぱく質 (g) 19.5 脂 質 (g) 12.6
14 ・ 28 (火)	ロールパン クリームシチュー ・ ツナサラダ	牛乳 発芽玄米入り わかめおにぎり	ロールパン/オリ ーブ油/じゃが いも/バター/薄 力粉/マヨネーズ /米/発芽玄米	鶏肉/スキムミル ク/牛乳/ツナ缶 /わかめ(乾)	玉葱/にんじん/キャベツ /もやし/パジル/こまつ な	食塩/こしょう/スキ ムミルク/パジル	エネルギー (kcal) 588 たんぱく質 (g) 23.0 脂 質 (g) 19.3
15 ・ 29 (水)	ご飯 かじきと ・ 玉葱のケチャップ炒め かぼちゃサラダ かきたま汁	牛乳 ショートブレッド	米/薄力粉/オリ ーブ油/きび砂 糖/バター	めかじき/たまご /牛乳	にんにく/玉葱/にんじん /さやいんげん/ホール トマト缶/西洋かぼちゃ/ ホールコーン缶/ねぎ/チ ンゲンツァイ/えのきたけ	しょうゆ/食塩/りん ご酢/酒/本みりん/ だし用かつお節/だし 用こんぶ/ソース/ケ チャップ	エネルギー (kcal) 505 たんぱく質 (g) 20.0 脂 質 (g) 11.2
16 ・ 30 (木)	ご飯 麻婆豆腐 ・ 春雨のナムル スープ	牛乳 アメリカンドック	米/オリーブ油/ きび砂糖/かたく り粉/ごま油/は るさめ/なたね油	豚ひき肉/味噌/ 木綿豆腐/ロース ハム/わかめ (乾)/牛乳/ ウィンナー	にんじん/ねぎ/にら/な す/きゅうり/玉葱/ぶな しめじ	しょうゆ/食塩/だし 用かつお節/だし用 こんぶ/ケチャップ	エネルギー (kcal) 507 たんぱく質 (g) 19.6 脂 質 (g) 16.5
17 ・ 31 (金)	ナン キーマカレー ・ 花野菜サラダ レタススープ	牛乳 鶏五目おにぎり	強力粉/きび砂糖 /オリーブ油/米	ヨーグルト/牛乳 /豚ひき肉/ペー コン/鶏ひき肉	玉葱/ホールトマト缶/セ ロリー/赤ピーマン/黄 ピーマン/にんじん/に んじく/しょうが/ブロッ コリー/カリフラワー/ホ ールコーン缶/レタス/ご ぼう/ぶなしめじ/さやえん	しょうゆ/食塩/りん ご酢/酒/本みりん/ ベーキングパウダー/ だし用かつお節/だし 用こんぶ/パン酵母 (乾)/ソース/ケ チャップ/カレー粉	エネルギー (kcal) 574 たんぱく質 (g) 20.6 脂 質 (g) 20.9
21  (火)	ご飯 ぶり大根 お浸し 味噌汁	牛乳 手作りふりかけおにぎり	米/きび砂糖/さ といも/すりごま (白)	ぶり/かつお節/ 油揚げ/味噌/牛 乳	だいこん/しょうが汁/に んじん/こまつな/かぶ/ キャベツ/えのきたけ	しょうゆ/酒/本みり ん/だし用かつお節/ だし用こんぶ/だし用 煮干	エネルギー (kcal) 499 たんぱく質 (g) 18.8 脂 質 (g) 15.2
27  (月)	ご飯 さばの味噌煮 里芋のそぼろ煮 吉野汁	牛乳 抹茶のパウンドケーキ	米/きび砂糖/さ といも/板こ んにやく/かたく り粉/バター/薄 力粉	まさば/味噌/鶏 若鶏肉ひき肉/木 綿豆腐/たまご	しょうが/ごぼう/こねぎ /だいこん/にんじん/こ まつな/りんご ジュース	しょうゆ/食塩/酒/ 本みりん/ベーキング パウダー/だし用かつ お節/だし用こんぶ/ 抹茶	エネルギー (kcal) 499 たんぱく質 (g) 18.8 脂 質 (g) 15.2

★ 17日(金)は、お誕生日会食のフルーツ【りんご】が付きます。  
★ 材料の都合により、変更することがありますのでご了承ください。