



	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	
1 ・ 15 (土)	豚丼 味噌汁	牛乳 デニッシュペストリー	米／オリーフ油／しらす／きび砂糖／さといも／デニッシュペストリー	豚ロース肉／味噌／牛乳	玉葱／にんじん／えのきたけ／ほうれんそう	しょうゆ／酒／本みりん／だし用かつお節／だし用こんぶ	エネルギー (kcal) 528 たんぱく質 (g) 18.5 脂 質 (g) 20.9
3 (月)	ピラフ ポークビーンズ ピクルス	牛乳 ホットケーキ	米／バター／オリーフ油／じゃがいも／薄力粉／きび砂糖／上白糖／ホットケーキミックス	むきえび／豚肉／いんげんまめ(乾)／牛乳／たまご	さやいんげん／玉葱／にんじん／ホールコーン缶／かぶ／きゅうり／いちごジャム	しょうゆ／食塩／りんご酢／だし用かつお節／だし用こんぶ／こしょう／ケチャップ／ソース／トマトピューレ	エネルギー (kcal) 537 たんぱく質 (g) 19.6 脂 質 (g) 15.4
4 ・ 18 (火)	ご飯 鯉の西京焼き 大根の炒め煮 太平燕	牛乳 チーズクッキー	米／きび砂糖／オリーフ油／はるさめ／バター／上白糖／薄力粉	生鮭／味噌／油揚げ／豚肉／牛乳／たまご／プロセスチーズ／パルメザンチーズ	だいこん／にんじん／しょうが／にんにく／干し椎茸／はくさい／たけのこ(ゆで)／玉葱／もやし／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	エネルギー (kcal) 571 たんぱく質 (g) 24.5 脂 質 (g) 21.5
5 ・ 19 (水)	ご飯 チキンカツ マカロニサラダ 味噌汁	牛乳 きらきらゼリー	米／薄力粉／パン粉／なたね油／マカロニ／マヨネーズ／上白糖	鶏肉／たまご／ロースハム／木綿豆腐／味噌／牛乳／寒天	きゅうり／にんじん／なめこ／ねぎ／りんご ジューズ／もも缶／みかん缶	食塩／こしょう／だし用煮干／ソース	エネルギー (kcal) 551 たんぱく質 (g) 20.9 脂 質 (g) 17.7
6 ・ 20 (木)	ご飯 豚肉と大根の煮込み 昆布和え 味噌汁	牛乳 あんまん	米／さといも／きび砂糖／強力粉／薄力粉／バター	豚ロース／さつま揚げ／塩昆布／わかめ(乾)／味噌／牛乳／こしあん	だいこん／にんじん／しょうが汁／かぶ／こまつな／西洋かぼちゃ／玉葱	しょうゆ／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)	エネルギー (kcal) 525 たんぱく質 (g) 19.6 脂 質 (g) 12.9
7 ・ 21 (金)	パンズパン ハンバーグトマトソース 茹でブロッコリー コーンスープ	牛乳 さつまいもチップス	パンズパン／オリーフ油／パン粉／きび砂糖／かたくり粉／さつまいも／なたね油	牛乳／たまご／豚ひき肉／生クリーム	玉葱／ホールトマト缶／ブロッコリー／クリームコーン缶／パセリ	しょうゆ／食塩／ソース／ケチャップ	エネルギー (kcal) 594 たんぱく質 (g) 23.6 脂 質 (g) 28.7
8 ・ 22 (土)	けんちんうどん 煮豆	牛乳 ドーナツ	うどん(乾)／板こんにやく／きび砂糖／ドーナツ	鶏肉／油揚げ／焼き豆腐／いんげんまめ(乾)／牛乳	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／干しぶどう	しょうゆ／食塩／本みりん／だし用かつお節／だし用こんぶ	エネルギー (kcal) 548 たんぱく質 (g) 23.2 脂 質 (g) 15.4
10 (月) 25 (火)	ご飯 豆腐の中華煮 キャベツのごま風味和え 春雨スープ	牛乳 ダークフルーツケーキ	米／ごま油／きび砂糖／かたくり粉／はるさめ／薄力粉／バター／黒砂糖／オリーフ油	木綿豆腐／豚肉／かつお節／牛乳／たまご／わかめ(乾)	はくさい／チンゲンツァイ／にんじん／干し椎茸／くらげ(乾)／にんにく／キャベツ／ブロッコリー／ねぎ／えのきたけ／ブルー／干しぶどう	しょうゆ／食塩／りんご酢／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) 598 たんぱく質 (g) 21.3 脂 質 (g) 23.0
12 ・ 26 (水)	ご飯 ワカサギのフライ れんこんサラダ 沢煮椀	牛乳 大根もち	米／薄力粉／パン粉／なたね油／オリーフ油／きび砂糖／白玉粉／かたくり粉／ごま油	わかさぎ／たまご／豚ばら／牛乳／さくらえび	れんこん／赤ピーマン／きゅうり／キャベツ／ごぼう／たけのこ(ゆで)／きょうな／えのきたけ／だいこん／こねぎ	しょうゆ／食塩／りんご酢／本みりん／だし用かつお節／だし用こんぶ／米酢／ソース	エネルギー (kcal) 512 たんぱく質 (g) 17.1 脂 質 (g) 17.3
13 ・ 27 (木)	ぶどうパン 冬野菜の ミートボールシチュー かぶサラダ	牛乳 2色おはぎ	ぶどうパン／パン粉／じゃがいも／オリーフ油／きび砂糖／マヨネーズ／もち米／米	豚ひき肉／木綿豆腐／牛乳／あずき(乾)／きな粉	ねぎ／だいこん／にんじん／ぶなしめじ／ほうれんそう／ホールトマト缶／ブロッコリー／かぶ／ホールコーン缶	しょうゆ／食塩／こしょう／ソース	エネルギー (kcal) 565 たんぱく質 (g) 21.6 脂 質 (g) 16.1
14 ・ 28 (金)	ご飯 鶏肉のごまだれがけ お浸し つみれ汁	牛乳 ベーコンチーズマフィン	米／ごま油／ねりごま／きび砂糖／オリーフ油／かたくり粉／バター／薄力粉	鶏肉／かつお節／まいわし／たまご／味噌／牛乳／ベーコン／プロセスチーズ	ねぎ／にんにく／しょうが／はくさい／にんじん／しょうが汁／ごぼう／だいこん／たけのこ(ゆで)	しょうゆ／米酢／酒／ベーキングパウダー	エネルギー (kcal) 498 たんぱく質 (g) 21.9 脂 質 (g) 18.7
17 (月)	わかめご飯 みそ焼き肉 ポテトサラダ 千切り野菜の清まし汁	牛乳 スイートポテトの春巻き	米／オリーフ油／ごま油／じゃがいも／マヨネーズ／はるさめ／さつまいも／バター／きび砂糖／春巻きの皮／なたね油	わかめ(乾)／豚ロース肉／味噌／ロースハム／牛乳	玉葱／ほうれんそう／きゅうり／にんじん／だいこん／えのきたけ／さやいんげん	しょうゆ／食塩／酒／本みりん／だし用かつお節／だし用こんぶ	エネルギー (kcal) 585 たんぱく質 (g) 17.8 脂 質 (g) 21.5
29 (土)	スパゲティミートソース スープ	牛乳 メロンパン	スパゲティ／オリーフ油／メロンパン	豚ひき肉／牛乳	玉葱／にんじん／セロリ／ホールトマト缶／レタス／ホールコーン缶／えのきたけ	しょうゆ／食塩／本みりん／だし用かつお節／だし用こんぶ／ケチャップ／ソース	エネルギー (kcal) 521 たんぱく質 (g) 20.3 脂 質 (g) 15.8

★ 19日(水)は、お誕生日会食のフルーツ【いちご】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。