



	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	
2 ・ 16 (月)	カレーライス かぶサラダ レタススープ	牛乳 カルピスゼリー	米／オリーブ油／ じゃがいも／パ ター／薄力粉／マ ヨネズ／きび砂 糖／上白糖	豚肉／だいたず缶 ／ベーコン／牛乳 ／寒天／カルピス	にんにく／しょうが／玉葱 ／セロリー／にんじん／リ んご／きゅうり／かぶ／ス ナップえんどう／ホル コーン缶／レタス／みかん 缶	しょうゆ／食塩／りん ご酢／だし用かつお節 ／だし用こんぶ／ソー ス／カレー粉／ケ チャップ	エネルギー (kcal) 553 たんぱく質 (g) 17.5 脂 質 (g) 19.1
3 (火)	ちらし寿司 菜の花のおひたし 肉団子のスープ	牛乳 桜もち	米／きび砂糖／オ リーブ油／パン粉 ／かたくり粉／白 玉粉／上白糖／薄 力粉	こんぶ／塩づけ／ たまご／かつお節 ／豚ひき肉／木綿 豆腐／牛乳／こし あん	にんじん／きゅうり／かん びょう(乾)／菜の花／はく さい／玉葱／ごぼう／だい こん／ねぎ／ぶなしめじ ／いちご／桜葉	しょうゆ／食塩／本み りん／だし用かつお節 ／だし用こんぶ／米酢 ／こしょう	エネルギー (kcal) 557 たんぱく質 (g) 21.6 脂 質 (g) 14.0
4 ・ 18 (水)	ご飯 ごぼうハンバーグ かぼちゃサラダ 味噌汁	牛乳 豆乳スコーン	米／オリーブ油／ パン粉／きび砂糖 ／薄力粉／強力粉 ／バター	牛乳／たまご／豚 ひき肉／わかめ (乾)／味噌／豆 乳	玉葱／ごぼう／西洋かぼ ちゃ／さやいんげん／たけ のこ(ゆで)／にんじん／も やし／いちごジャム	食塩／りんご酢／ペー キングパウダー／だし 用煮干／ソース／ケ チャップ	エネルギー (kcal) 604 たんぱく質 (g) 20.9 脂 質 (g) 20.7
5 ・ 19 (木)	ピラフ 白身魚のタンドリー風 ブロッコリーのごま風味和え スープ	牛乳 磯風味ポテト	米／バター／オ リーブ油／きび砂 糖／ごま油／じゃ がいも／なたね油	豚ひき肉／かだい ／ヨーグルト／か つお節／牛乳／ち りめんじゃこ／あ おのり	さやいんげん／玉葱／にん じん／ホールコーン缶／に んにく／しょうが汁／キャ ベツ／ブロッコリー／え きたけ／青ピーマン／ほう れんそう	しょうゆ／食塩／りん ご酢／だし用かつお節 ／だし用こんぶ／だし 用煮干／カレー粉／ケ チャップ	エネルギー (kcal) 474 たんぱく質 (g) 23.2 脂 質 (g) 14.7
6 (金) 30 (月)	ご飯 鶏肉の香草焼き マカロニフレンチ 味噌汁	6日 { 牛乳 どら焼き 30日 { 牛乳 かぼちゃの シフォンケーキ	米／オリーブ油／ マカロニ／きび砂 糖／じゃがいも ／はちみつ／なたね 油／薄力粉	鶏肉／ロースハム ／油揚げ／味噌 ／牛乳／たまご／こ しあん／豆乳	バジル／きゅうり／にんじ ん／玉葱／切干しだいこん ／西洋かぼちゃ	しょうゆ／食塩／りん ご酢／酒／本みりん ／ベーキングパウダー ／だし用煮干／こしょう	エネルギー (kcal) 579 たんぱく質 (g) 24.5 脂 質 (g) 15.8
7 ・ 21 (土)	焼き鶏丼 いものこ汁	牛乳 クロワッサン	米／きび砂糖／オ リーブ油／かたく り粉／じゃがいも ／板こんにやく ／クロワッサン	鶏肉／味噌／牛乳	ねぎ／さやえんどう／にん じん／ぶなしめじ／さやい んげん	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) 503 たんぱく質 (g) 23.8 脂 質 (g) 16.0
9 ・ 23 (月)	ご飯 トンカツ 醤油フレンチ 千切り野菜の清まし汁	牛乳 おから入りマドレーヌ	米／薄力粉／パン 粉／なたね油／オ リーブ油／はるさ め／バター／きび 砂糖	豚肉／たまご／焼 き竹輪／牛乳／お から	こまつな／キャベツ／だい こん／にんじん／えのきた け／さやいんげん／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／こ しょう／ソース	エネルギー (kcal) 567 たんぱく質 (g) 21.3 脂 質 (g) 23.0
10 ・ 24 (火)	三色ご飯 うどの酢味噌和え 味噌汁	牛乳 ごまクッキー	米／きび砂糖／か たくり粉／オリーブ 油／焼きふ／パ ター／薄力粉／強 力粉／いりごま (黒)	豚ひき肉／たまご ／わかめ(乾)／ 味噌／牛乳	しょうが汁／にんじん／さ やえんどう／うど／菜の花 ／きゅうり／はくさい／え のきたけ	しょうゆ／食塩／りん ご酢／だし用かつお節 ／だし用こんぶ	エネルギー (kcal) 544 たんぱく質 (g) 19.0 脂 質 (g) 22.2
11 ・ 25 (水)	ご飯 さわらの味噌焼き 昆布イリチ 吉野汁	牛乳 チーズ入りもちもちパン	米／きび砂糖／オ リーブ油／しらす き／かたくり粉 ／白玉粉	さわら／味噌／こ んぶ／蒸しかまぼ こ／木綿豆腐／牛 乳／バルメザン チーズ	にんじん／だいこん／ごぼ う／こまつな	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) 514 たんぱく質 (g) 22.3 脂 質 (g) 14.8
12 ・ 26 (木)	ご飯 西京煮 レタスサラダ スープ	牛乳 ウインナーパイ	米／じゃがいも ／板こんにやく ／きび砂糖／オリーブ 油／パイ皮	鶏肉／牛乳／味噌 ／ロースハム／木 綿豆腐／ウイン ナー／たまご	にんじん／チンゲンツァイ ／レタス／きゅうり／ア スパラガス／レモン／玉葱 ／まいたけ／ねぎ／パイン缶	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) 560 たんぱく質 (g) 23.5 脂 質 (g) 23.4
13 ・ 27 (金)	ご飯 豆腐の春巻き 凉拌三絲 かきたま汁	牛乳 わかめとしらすの ポテト焼き	米／オリーブ油 ／ごま油／かたく り粉／春巻きの皮 ／薄力粉／なたね油 ／はるさめ／きび 砂糖／じゃがいも	鶏ひき肉／木綿豆 腐／ロースハム ／たまご／牛乳／わ かめ(乾)／しら す干し	ねぎ／グリーンピース／き ゅうり／にんじん／チンゲ ンツァイ／きくらげ(乾)	しょうゆ／食塩／りん ご酢／だし用かつお節 ／だし用こんぶ	エネルギー (kcal) 500 たんぱく質 (g) 17.8 脂 質 (g) 17.4
14 ・ 28 (土)	味噌タンメン きゅうりのごま酢和え	牛乳 デニッシュペストリー	中華めん(生)／オ リーブ油／ごま油 ／すりごま(白) ／デニッシュペ ストリー	豚肉／味噌／わか め(乾)／牛乳	にんじん／キャベツ／ら ／もやし／ねぎ／ホル コーン缶／にんにく／し ょうが／きゅうり	しょうゆ／食塩／りん ご酢／酒／だし用かつ お節／だし用こんぶ	エネルギー (kcal) 461 たんぱく質 (g) 15.9 脂 質 (g) 17.8
17 ・ 31 (火)	炊き込みご飯 鮭の照り焼き 塩もみかぶのおひたし 味噌汁	牛乳 ココア蒸しパン	米／きび砂糖／オ リーブ油／さとい も／薄力粉／パ ター	油揚げ／生鮭／味 噌／牛乳／たまご	ごぼう／にんじん／ぶなし めじ／かぶ／こまつな／だ いこん／ねぎ	しょうゆ／食塩／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／だし 用煮干／ココア	エネルギー (kcal) 531 たんぱく質 (g) 22.6 脂 質 (g) 14.7

★ 9日(月)は、お誕生日会食のフルーツ【オレンジ】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。