

日 ／ 曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
1・15・ 29 (土)	とり肉の照り焼き丼 キャベツの乾物とえ かぼちゃのみそ汁	麦茶 かぼちゃのカップケーキ	水稲穀粒(七分つき米)／おおむぎ(押麦) かたくり粉／てんさい糖／なたね油 ホットケーキミックス／てんさい糖 サフラワー油	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／かつお加工品(かつお節) 焼きのり／麦みそ／豆乳	ねぎ／玉葱／にんじん／葉ねぎ／キャベツ／きゅうり 西洋かぼちゃ／かぶ／日本かぼちゃ
3 (月)	鮭のちらし寿司 春野菜の煮物 潮汁	牛乳 ひなあられとフルーツポンチ	水稲穀粒(七分つき米)／てんさい糖／ごま(白) じゃがいも／なたね油／焼きふ ひなあられ(関東風・関西風)／上白糖	しろさけ／焼きのり／豚モモ(脂身付き) まだい／牛乳	さやえんどう／れんこん／にんじん／干し椎茸 かんぴょう(乾)／かぶ／たけのこ／玉葱／スナップえんどう しょうが／糸みつば／温州蜜柑缶詰(果肉)／もも(缶詰果肉) パインアップル(缶詰)／りんご(缶詰)
4 ・ 18 (火)	ご飯 鶏肉と玉葱のケチャップ炒め キャベツとえのきの和え物 根菜のみそ汁	牛乳 ココアマーブルクッキー	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油／てんさい糖 ソフトタイマーガリン／粉糖／薄力粉	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／豚モモ(脂身付き) 麦みそ／牛乳／たまご	玉葱／にんじん／アスパラガス／にんにく トマトケチャップ／キャベツ／えのきたけ／きゅうり しょうが／だいこん／れんこん／ごぼう
5 ・ 19 (水)	ご飯 しらす入り玉子焼き ほうれん草とひじきのサラダ 白菜となめこのみそ汁	牛乳 四角いメロンパン	水稲穀粒(七分つき米)／てんさい糖／ごま(白) マヨドレ／食パン(市販品) ホットケーキミックス／無塩バター さとうきび糖	たまご／しらす干し／干ひじき まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾞｲﾄ)／麦みそ／牛乳 脱脂粉乳	葉ねぎ／ほうれんそう／にんじん／さやいんげん とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／なめこ／えのきたけ／はくさい 玉葱／レモン(果汁、生)
6 (木) 28 (金)	かやくうどん 菜の花のかき揚げ のりサラダ	牛乳 豚肉としめじのチャーハン	干しうどん(乾)／てんさい糖／薄力粉／なたね油 サフラワー油／水稲穀粒(七分つき米)	鶏若鶏肉モモ(皮なし)／油揚げ／焼き竹輪 焼きのり／牛乳／豚肩ロース(脂身付)	にんじん／玉葱／ねぎ／和種なばな／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ) りょくとうもやし／こまつな／ぶなしめじ／さやいんげん
7 ・ 21 (金)	ご飯 さばの竜田揚げ マカロニサラダ 青菜とじゃが芋のみそ汁	牛乳 いちごプリンと袋菓子	水稲穀粒(七分つき米)／かたくり粉／なたね油 マカロニ・スパゲッティ／マヨドレ／てんさい糖 じゃがいも／上白糖	まさば／ロースハム／麦みそ／寒天／牛乳	きゅうり／にんじん／りんご(缶詰)／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ) ほうれんそう／えのきたけ／いちご
8 ・ 22 (土)	鶏そぼろおにぎり くだもの 具沢山みそ汁	麦茶 ココア蒸しパン	水稲穀粒(精白米)／なたね油／さといも 板こんにゃく／ごま油／ホットケーキミックス さとうきび糖／サフラワー油	鶏若鶏肉ひき肉／豚モモ(脂身付き)／麦みそ 豆乳	葉ねぎ／いよかん／だいこん／にんじん／ごぼう／ねぎ
10 ・ 24 (月)	スパゲティナポリタン 豚肉のカリカリ揚げサラダ 角切り野菜のスープ	牛乳 ネギごまチャーハン	マカロニ・スパゲッティ／なたね油／かたくり粉 てんさい糖／じゃがいも／水稲穀粒(七分つき米) ごま(白)／なたね油	ウィンナー／パルメザンチーズ 豚モモ(脂身付き)／生わかめ／牛乳 鶏若鶏肉モモ(皮付き)	玉葱／にんじん／青ピーマン／ぶなしめじ トマトケチャップ／しょうが／レタス／きゅうり／キャベツ さやいんげん／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ねぎ
11 ・ 25 (火)	中華丼 春雨サラダ クリームコンスープ	牛乳 豆腐の忍者揚げ	水稲穀粒(七分つき米)／なたね油／てんさい糖 かたくり粉／普通はるさめ(乾)／ごま油 なたね油	豚モモ(脂身付き)／ロースハム 鶏若鶏肉胸(皮なし)／牛乳／木綿豆腐 まぐろ缶詰(水煮ﾌﾚｰｸﾞｲﾄ)	はくさい／生しいたけ／にんじん／玉葱／たけのこ(ゆで) きゅうり／りょくとうもやし／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ) さやいんげん／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ)／ねぎ／カレー粉
12 ・ 26 (水)	ソフトフランス ミートローフ キャベツのマリネ さつま芋シチュー	牛乳 ひじきおにぎり	フランスパン／なたね油／かたくり粉 サフラワー油／てんさい糖／さつまいも なたね油／無塩バター／薄力粉 水稲穀粒(七分つき米)	豚ひき肉／鶏若鶏肉モモ(皮付き)／牛乳 パルメザンチーズ／干ひじき／しらす干し	玉葱／にんじん／さやいんげん／とうもろこし缶詰(ﾎｰﾙ) トマトケチャップ／キャベツ／きゅうり／トマト ぶなしめじ／ブロッコリー
13 ・ 27 (木)	ご飯 豆腐ハンバーグきのこソース もやしとちくわのごま和え じゃがいものみそ汁	牛乳 桃のカップケーキ	水稲穀粒(七分つき米)／かたくり粉／なたね油 ごま(白)／てんさい糖／じゃがいも ホットケーキミックス／サフラワー油	干ひじき(ｽﾃｰﾙｽﾞ釜、乾)／木綿豆腐／豚ひき肉／焼 き竹輪／油揚げ／麦みそ／八千代牛乳／豆乳	ぶなしめじ／にんじん／葉ねぎ／きゅうり りょくとうもやし／ほうれんそう／キャベツ／玉葱 もも(缶詰果肉)
17 ・ 31 (月)	食パン モチコチキンとポテトフライ フルーツサラダ コーンミルクスープ	麦茶 焼きビーフン	食パン(市販品)／ごま油／白玉粉 かたくり粉／じゃがいも／なたね油 てんさい糖／なたね油／ビーフン	鶏成鶏肉モモ(皮なし)／ベーコン／牛乳 蒸しかまぼこ	にんにく(りん茎)／しょうが／レタス／きゅうり／トマト 温州蜜柑缶詰(果肉)／パインアップル(缶詰) りんご(缶詰)／とうもろこし缶詰(ｸﾘｰﾑ)／玉葱／にんじん パセリ／生しいたけ(菌床栽培、生)／にら
14 (金)	お別れ遠足 お弁当よろしく願います	牛乳／袋菓子	きらきら星のパフ／豆花クッキー	八千代牛乳	

月 平 均 栄 養 価 エネルギー 511kcal タンパク質 20.7g 脂質 15.6g 食塩相当量 1.4g



オレンジ色の献立はすずらのリクエスト献立です

