



昼食・おやつ献立表



	献立名	おやつ	献立になるもの	材料名	献立になるもの	栄養価		その他、以下の食品を調理に使用しています
			献立になるもの	献立になるもの	献立になるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
1 ・ 15 (土)	けんちんうどん 煮豆	牛乳 デニッシュペストリー	うどん(乾)／糸こんにゃく／きび砂糖／デニッシュペストリー(卵乳なし)	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	1344	471	【調味料類】 ・ かつお昆布だし ・ 煮干しだし ・ 食塩 ・ しょうゆ ・ りんご酢 ・ 米酢 ・ ケチャップ ・ トマトピューレ ・ ソース ・ オイスターソース ・ ナンプラー ・ マヨネーズ
3 (月)	三色ご飯 大根おかかサラダ 沢煮椀	りんごジュース ひなまつりゼリー	七分つき米／きび砂糖／かたくり粉／オリーブ油／すりごま(白)／上白糖	豚ひき肉／たまご／かつお節／豚ばら／牛乳／寒天	しょうが汁／にんじん／菜の花／だいこん／きゅうり／ごぼう／たけのこ(ゆで)／みずな／えのきたけ／りんごジュース／いちごジャム	1344	522	
4 ・ 18 (火)	味噌タンメン 餃子 パイナップル入り甘酢和え	牛乳 しらすトースト	中華めん(生)／オリーブ油／ごま油／なたね油／ぎょうざの皮／上白糖／かたくり粉／食パン(卵乳なし)／バター	豚肉／味噌／豚ひき肉／わかめ(乾)／牛乳／しらす干し／あおのり	にんじん／キャベツ／もやし／ねぎ／ホールコーン缶／にんにく／しょうが／にら／きゅうり／パイン缶	1344	521	
5 (水)	ご飯 かきあげ れんこんサラダ 味噌汁	牛乳 スパゲティミートソース	七分つき米／薄力粉／なたね油／スパゲティ／オリーブ油	むきえび／たまご／干ひじき／わかめ(乾)／木綿豆腐／味噌／牛乳／豚ひき肉	玉葱／にんじん／みつば／れんこん／ホールコーン缶／スナップえんどう／かぼちゃ／ぶなしめじ／セロリ／ホールトマト缶	1344	512	
6 (木)	ぶどうパン クリームシチュー 花野菜サラダ レタススープ	牛乳 クッキー	ぶどうパン(卵乳なし)／オリーブ油／じゃがいも／バター／薄力粉／きび砂糖／はるさめ／強力粉	豚肉／スキムミルク／牛乳	玉葱／にんじん／ブロッコリー／カリフラワー／レタス／赤ピーマン	1344	648	
7 ・ 21 (金)	炊き込みご飯 さんがやき ほうれん草の胡麻和え 具だくさん汁	牛乳 たこ焼き	七分つき米／きび砂糖／かたくり粉／オリーブ油／すりごま(白)／さつまいも／薄力粉／なたね油	油揚げ／まあじ／鶏ひき肉／味噌／木綿豆腐／牛乳／たまご／まだこ／あおのり／かつお節	ごぼう／にんじん／干し椎茸／ねぎ／しょうが／しそ葉／ほうれん草／ぶなしめじ／だいこん／玉葱／キャベツ／こねぎ／紅しょうが	1344	526	
8 ・ 22 (土)	ご飯 鶏肉の胡麻マヨ焼き 切り干し大根の煮物 味噌汁	牛乳 甘辛焼きおにぎり	七分つき米／ごま油／きび砂糖／すりごま(白)／オリーブ油／なたね油	鶏肉／油揚げ／生揚げ／味噌／牛乳	にんにく／しょうが汁／ねぎ／にんじん／切干しだいこん／玉葱／こまつな／生しいたけ	1344	509	
10 ・ 24 (月)	カレーうどん さつまいもコロコロサラダ みかん	牛乳 えびピラフおにぎり	うどん(乾)／オリーブ油／かたくり粉／さつまいも／きび砂糖／七分つき米／バター／カレールウ	鶏肉／ウインナー／牛乳／むきえび	玉葱／にんじん／ねぎ／きゅうり／ホールコーン缶／みかん／さやいんげん	1344	526	
11 ・ 25 (火)	ご飯 青炒肉絲春巻き 中華きゅうり わかめスープ	牛乳 カルピスゼリー	七分つき米／かたくり粉／ごま油／きび砂糖／春巻きの皮／薄力粉／なたね油／いりごま(白)／上白糖	豚肉／わかめ(乾)／牛乳／寒天／カルピス	しょうが／たけのこ(ゆで)／青ピーマン／黄ピーマン／赤ピーマン／きゅうり／ねぎ／にんじん／えのきたけ／みかん缶	1344	477	
12 ・ 26 (水)	ご飯 鮭の南部焼き 小松菜の白和え 味噌汁	牛乳 手作りピザ	七分つき米／いりごま(黒)／オリーブ油／きび砂糖／強力粉／ドライイースト	生鮭／ちくわ／木綿豆腐／油揚げ／味噌／牛乳／ベーコン／CHEDDARチーズ	こまつな／切干しだいこん／にんじん／ぶなしめじ／きくらげ(乾)／玉葱／だいこん／トマト／ホールトマト缶／にんにく／バジル／黄ピーマン／青ピーマン	1344	528	
13 ・ 27 (木)	パンズパン ハンバーグ レタス トマト フライドポテト 糸切り野菜のスープ	牛乳 フルーツヨーグルト	パンズパン(卵乳なし)／オリーブ油／パン粉／じゃがいも／なたね油／かたくり粉／はるさめ／上白糖	たまご／豚ひき肉／ベーコン／牛乳／ヨーグルト	玉葱／にんじん／生しいたけ／トマト／レタス／だいこん／さやいんげん／もも缶／パイン缶／みかん缶	1344	519	【嗜好飲料類】 ・ 清酒 ・ 本みりん ・ 抹茶 ・ ココア 【香辛料類】 ・ こしょう ・ シナモン ・ ナツメグ ・ カレー粉 ・ 五香粉 【その他】 ・ パン酵母 ・ ベーキングパウダー
14 (金)	チャーハン から揚げ ポテトサラダ スープ	牛乳 プリン	七分つき米／ごま油／かたくり粉／なたね油／じゃがいも／上白糖	豚ひき肉／鶏肉／ロースハム／牛乳／たまご	にんじん／ねぎ／さやいんげん／しょうが汁／きゅうり／玉葱／キャベツ／赤ピーマン／えのきたけ	1344	575	
19 (水)	人参ロール マッシュポテトグラタン トマトのマリネ コーンスープ いちご	牛乳 お汁粉	人参ロール(卵乳なし)／じゃがいも／バター／オリーブ油／薄力粉／きび砂糖／かたくり粉／さつまいも	牛乳／豚ひき肉／生クリーム／あずき(乾)	玉葱／パセリ／トマト／バジル／クリームコーン缶／いちご	1344	716	
28 (金)	ビビンバ丼 春雨サラダ 玉子スープ	牛乳 かぼちゃミルクもち	七分つき米／オリーブ油／きび砂糖／かたくり粉／ごま油／すりごま(白)／はるさめ／上白糖	豚ひき肉／ロースハム／たまご／牛乳／スキムミルク／きな粉	にんじん／もやし／ほうれん草／きゅうり／ねぎ／チンゲンサイ(葉生)／きくらげ(乾)／かぼちゃ	1344	572	
29 (土)	ハヤシライス ポテトスープ	牛乳 オレンジゼリー クラッカー	七分つき米／オリーブ油／ハヤシルー(粉末)／じゃがいも／オレンジゼリー／クラッカー	豚肉／ベーコン／牛乳	玉葱／にんじん／マッシュルーム／黄ピーマン／パセリ	1344	541	
						たんぱく質(g)	22.0	
						脂 質(g)	10.3	
						たんぱく質(g)	19.4	
						脂 質(g)	18.9	
						たんぱく質(g)	22.1	
						脂 質(g)	21.2	
						たんぱく質(g)	20.0	
						脂 質(g)	15.7	
						たんぱく質(g)	23.3	
						脂 質(g)	29.8	
						たんぱく質(g)	25.6	
						脂 質(g)	14.6	
						たんぱく質(g)	20.9	
						脂 質(g)	19.6	
						たんぱく質(g)	20.8	
						脂 質(g)	13.8	
						たんぱく質(g)	14.9	
						脂 質(g)	14.7	
						たんぱく質(g)	26.3	
						脂 質(g)	18.3	
						たんぱく質(g)	21.9	
						脂 質(g)	23.7	
						たんぱく質(g)	28.7	
						脂 質(g)	21.6	
						たんぱく質(g)	25.4	
						脂 質(g)	27.6	
						たんぱく質(g)	24.0	
						脂 質(g)	21.2	
						たんぱく質(g)	20.3	
						脂 質(g)	16.4	

★★★
19日(水)は、お誕生日会食です。
★献立表に記載のない収穫物や、クッキング活動で使用した食材を提供することがあります。