



	献立名	おやつ	材 料 名			栄 養 価		その他、以下の食品を調理に使用しています
			熱力になるもの	血肉骨になるもの	体の調子を整えるもの			
1 15 (火)	ご飯 ふき味噌 ・豆腐の五目揚げ 磯辺和え 味噌汁	牛乳 塩焼きそば	七分つき米／きび砂糖／かたくり粉／なたね油／蒸し中華めん／オリーブ油	味噌／木綿豆腐／豚ひき肉／むぎえび／干ひじき／たまご／刻みのり／牛乳／豚肉	ふきのとう／にんじん／玉葱／ほうれん草／ぶなしめじ／えのきたけ／だいこん／なす／キャベツ／にら／にんにく	1食分* - (kcal)	483	【調味料類】 ・かつお昆布だし ・煮干しだし ・食塩 ・しょうゆ ・塩麴 ・りんご酢 ・米酢 ・ケチャップ ・トマトビュレ ・ソース ・オイスターソース ・ナンプラー ・マヨネーズ 【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
2 30 (水)	ロールパン スペイン風オムレツ ・アスパラソテー スープ	牛乳 ツナマヨおにぎり	ロールパン(卵乳なし)／じゃがいも／オリーブ油／七分つき米	たまご／ウィンナー／ベーコン／鶏肉／牛乳／ツナ缶	にんじん／玉葱／ほうれん草／アスパラガス／キャベツ／ホールコーン缶／ぶなしめじ／こまつな	1食分* - (kcal)	488	
3 17 (木)	ご飯 鯖の磯辺焼き ・キャベツの梅おかか和え 味噌汁	牛乳 クリームチーズ蒸しパン	七分つき米／かたくり粉／オリーブ油／上白糖／薄力粉	さわら／あおのり／ちりめんじゃこ／かつお節／油揚げ／木綿豆腐／味噌／牛乳／クリームチーズ	キャベツ／にんじん／梅干し／玉葱／こまつな	1食分* - (kcal)	515	
4 18 (金)	チキンカレー 人参のマリネ風サラダ ・アスパラのスープ	牛乳 杏仁豆腐	七分つき米／オリーブ油／じゃがいも／バター／薄力粉／きび砂糖／上白糖	鶏肉／ツナ缶／ベーコン／牛乳／寒天	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／セロリ／りんご／キャベツ／レーズン／アスパラガス／ホールコーン缶／みかん缶／もも缶／パイン缶	1食分* - (kcal)	503	
5 19 (土)	チャンポンうどん みかんの酢の物 ・	牛乳 ウィンナーロール	うどん(乾)／なたね油／きび砂糖／ウイナロール(卵乳なし)	豚肉／わかめ(乾)／牛乳	にんじん／たけのこ(ゆで)／キャベツ／もやし／にら／ねぎ／きゅうり／みかん缶	1食分* - (kcal)	443	
7 21 (月)	ご飯 豚肉の生姜焼き ・くしトマト 茹でブロッコリー 若竹汁	牛乳 チーズおかかおにぎり	七分つき米／かたくり粉／きび砂糖／オリーブ油	豚ロース肉／わかめ(乾)／牛乳／ブロッコリー／チーズ／かつお節	玉葱／にんじん／しょうが／トマト／ブロッコリー／たけのこ(ゆで)／ねぎ	1食分* - (kcal)	540	
8 22 (火)	ご飯 かじきの照り焼き ・豚肉入り金平 あさり汁	牛乳 お豆腐ブラウニー	七分つき米／かたくり粉／きび砂糖／オリーブ油	豚ロース肉／わかめ(乾)／牛乳／ブロッコリー／チーズ／かつお節	玉葱／にんじん／しょうが／トマト／ブロッコリー／たけのこ(ゆで)／ねぎ	1食分* - (kcal)	540	
9 23 (水)	ご飯 麻婆豆腐 ・もやしと油揚げの中華和え レタストマトスープ	牛乳 麩の黒糖ラスク	七分つき米／オリーブ油／きび砂糖／かたくり粉／ごま油／はるさめ／焼きふ／黒砂糖	豚ひき肉／味噌／木綿豆腐／油揚げ／たまご／牛乳	にんじん／ねぎ／にら／もやし／きゅうり／レタス／トマト／玉葱	1食分* - (kcal)	476	
10 24 (木)	ご飯 春キャベツのメンチカツ ・花野菜サラダ スープ	牛乳 マカロニあべかわ	七分つき米／パン粉／薄力粉／なたね油／きび砂糖／オリーブ油／マカロニ	豚ひき肉／味噌／木綿豆腐／油揚げ／たまご／牛乳	にんじん／ねぎ／にら／もやし／きゅうり／レタス／トマト／玉葱	1食分* - (kcal)	524	
11 25 (金)	わかめご飯 鶏肉の酢醬油煮 ・五色和え 味噌汁	牛乳 レーズンスティック	七分つき米／なたね油／きび砂糖／いりごま(白)／バター／上白糖／薄力粉	わかめ(乾)／鶏肉／かつお節／木綿豆腐／味噌／牛乳／たまご	こまつな／もやし／にんじん／ぶなしめじ／ホールコーン缶／かぼちゃ／玉葱／えのきたけ／レーズン	1食分* - (kcal)	499	
12 26 (土)	ガパオライス 糸切り野菜のスープ ・	牛乳 ミックスフルーツパン	七分つき米／オリーブ油／きび砂糖／かたくり粉／はるさめ／ミックスフルーツ(卵乳なし)	鶏ひき肉／牛乳	にんにく／しょうが／たけのこ(ゆで)／玉葱／赤ピーマン／黄ピーマン／青ピーマン／パプリカ／だいこん／にんじん／さやいんげん	1食分* - (kcal)	493	
14 28 (月)	たけのご飯 鮭の塩麹焼き ・おみ漬け 味噌汁	牛乳 プレーンショートブレッド	七分つき米／オリーブ油／きび砂糖／じゃがいも／薄力粉／バター	油揚げ／生鮭／かつお節／生揚げ／味噌／牛乳	たけのこ(ゆで)／はくさい／だいこん／にんじん／しょうが／しそ葉／さやえんどう	1食分* - (kcal)	504	★ ★ ★ 1 献立表に記載のない収穫物や、クッキング活動で使った食材を提供することがあります。 6 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。 日 (水) は、お誕生日会食です。
16 (水)	チャーハン 花しゅうまい 中華きゅうり くずし豆腐のスープ オレンジ	牛乳 味噌ポテト	七分つき米／ごま油／かたくり粉／しゅうまいの皮／きび砂糖／いりごま(白)／じゃがいも／なたね油	鶏ひき肉／豚ひき肉／むぎえび／木綿豆腐／牛乳／味噌	にんじん／ねぎ／さやいんげん／玉葱／生しいたけ／しょうが／きゅうり／えのきたけ／にら／オレンジ	1食分* - (kcal)	603	