



	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			
2 16 (月)	ご飯 豚肉の梅焼き ・ズッキーニソテー 味噌汁	牛乳 ツナマカロニ	七分つき米／薄力粉／ オリーブ油／きび砂糖 ／マカロニ／バター	豚ロース肉／ベーコン ／生揚げ／味噌／牛乳 ／ツナ缶	玉葱／にんにく／梅干し ／ズッキーニ／ぶなしめじ ／にんじん／ねぎ／だいこん／まいたけ ／ホールトマト缶	1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	505 23.1 18.9	【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 ・ トマトビューレ ・ 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 ・ バター ・ キングパウダー
3 17 (火)	ご飯 鮭の南部焼き ・ ラーメンサラダ どさんこ汁	牛乳 ミルクもち	七分つき米／いりごま(黒) ／オリーブ油／中華めん(生) ／きび砂糖／いりごま(白) ／ごま油／かたくり粉／ 上白糖	生鮭／ロースハム／豚 ひき肉／味噌／牛乳／ スキムミルク／きな粉	きゅうり／トマト／ ホールコーン缶／もやし ／玉葱／にんじん／ ほうれん草	1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	536 25.3 15.4	
4 30 (水)	中華丼 変わり和え スープ	牛乳 さつまいもフライドポテト	七分つき米／オリーブ 油／きび砂糖／かたくり 粉／ごま油／さつまい も／なたね油	豚肉／むきえび／かま ぼこ／牛乳	玉葱／にんじん／たけ のこ(ゆで)／はくさい ／きくらげ(乾)／チン ゲン菜／キャベツ／ きゅうり／みょうが／ しそ葉／ねぎ／生しい たけ／黄ピーマン／も やし	1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	507 20.1 15.9	
5 19 (木)	ご飯 鶏肉のカレー照り焼き ・ かぼちゃとベーコンのサラダ 太平燕	牛乳 ダークフルーツケーキ	七分つき米／きび砂糖 ／オリーブ油／かたくり 粉／はるさめ／薄力 粉／バター／黒砂糖	鶏肉／ベーコン／豚肉 ／牛乳／たまご	かぼちゃ／きゅうり／ しょうが／にんにく／ 干し椎茸／にんじん／ はくさい／たけのこ (ゆで)／玉葱／もやし ／ねぎ／レーズン／プ ルーン	1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	552 22.7 18.8	
6 20 (金)	ソフトフランスパン グラタン ・ 人参のマリネ風サラダ バーザンヌスープ	牛乳 菜めしおにぎり	ソフトフランス(卵乳なし) ／バター／薄力粉／オ リーブ油／マカロニ／ パン粉／きび砂糖／七 分つき米	牛乳／むきえび／パル メザンチーズ／ツナ缶 ／ベーコン／しらす干 し	玉葱／にんじん／マッ シュルーム／ブロッコ リー／キャベツ／レー ズン／セロリ／パセリ ／こまつな	1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	541 21.6 19.4	
7 21 (土)	ほうとう ブロッコリーのおかか和え	牛乳 かぼちゃコロネ	うどん(乾)／かぼちゃ コロネ(卵乳なし)	鶏肉／油揚げ／味噌／ かつお節／牛乳	ごぼう／かぼちゃ／こ ねぎ／にんじん／だい こん／ブロッコリー／ キャベツ	1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	483 19.8 15.7	★ ★ ★ ★ 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。 ★ 18日(水)は、お誕生日会食です。
9 23 (月)	ご飯 キーマカレー ・ シュリンプサラダ ポテトスープ	牛乳 カルピスフルーツポンチ	七分つき米／オリーブ 油／カールウ／上白 糖／じゃがいも	豚ひき肉／むきえび／ ベーコン／牛乳／寒天 ／カルピス	玉葱／セロリ／赤ピー マン／黄ピーマン／に んじん／にんにく／ しょうが／ブロッコ リー／レタス／ミニト マト／レモン／パセリ ／みかん缶／もも缶	1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	541 21.5 20.9	
10 24 (火)	ご飯 花しゅうまい ・ もやしとハムのサラダ 中華スープ	牛乳 にんじんとコンの蒸しパン	七分つき米／ごま油／ かたくり粉／しゅうまい の皮／いりごま(白) ／きび砂糖／はるさめ ／薄力粉／上白糖	豚ひき肉／むきえび／ ロースハム／たまご／ 牛乳	玉葱／生しいたけ／に んじん／しょうが／ きゅうり／もやし／ト マト／にんじんジュ ース／ホールコーン缶	1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	587 24.5 14.0	
11 25 (水)	ビビンバ丼 チョレギサラダ ・ わかめスープ	牛乳 ココアクッキー	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)／いりごま (白)／バター／薄力 粉／強力粉	豚ひき肉／刻みのり／ わかめ(乾)／牛乳	にんじん／もやし／ほ うれん草／サニーレタ ス／だいこん／きゅう り／ミニトマト／に んにく／ねぎ／えのきた け	1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	516 18.6 23.1	
12 26 (木)	ご飯 かじきのスタミナ焼き ・ 切り干し大根の煮物 いものこ汁	牛乳 冷やしきつねうどん	七分つき米／きび砂糖 ／オリーブ油／かたくり 粉／じゃがいも／糸 こんにゃく／うどん (乾)	めかじき／味噌／油揚 げ／牛乳／わかめ(乾)	にんにく／にんじん／ 切干しだいこん／ぶなし めじ／ねぎ／さい らげん	1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	524 23.1 14.0	
13 27 (金)	ご飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め ・ たたききゅうり 味噌汁	牛乳 五平餅	七分つき米／きび砂糖 ／ごま油／もち米／す りごま(白)	豚肉／生揚げ／味噌／ 木綿豆腐／わかめ(乾) ／牛乳	にんにく／しょうが／ キャベツ／にんじん／ もやし／ぶなしめじ／ きゅうり／ねぎ	1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	501 21.7 16.0	★ ★ ★ ★ 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。 ★ 18日(水)は、お誕生日会食です。
14 28 (土)	ジャージャー麺 スープ	牛乳 あんドーナツ	中華めん(生)／ごま油 ／きび砂糖／あんドーナ ツ(卵乳なし)	豚ひき肉／味噌／ベー コン／牛乳	玉葱／しょうが汁／ きゅうり／トマト／に んじん／もやし／チン ゲン菜	1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	491 22.3 17.1	
18 (水)	ご飯 さばの香味焼き とうがんのそぼろ煮 味噌けんちん すいか	牛乳 きなこトースト	七分つき米／ごま油／ きび砂糖／かたくり粉 ／糸こんにゃく／食パ ン(卵乳なし)／バター	まさば／鶏ひき肉／木 綿豆腐／味噌／牛乳／ きな粉	にんにく／しょうが／ こねぎ／とうがん／ しょうが汁／だいこん ／にんじん／ごぼう／ ねぎ／すいか	1食分 - (kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g)	531 23.0 19.6	