



	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			
1 ・ 29 (水)	ご飯 れんこんバーグ ピクルス 味噌汁	牛乳 しらすのポテト磯焼き	七分つき米／オリーブ油／パン粉／きび砂糖／さつまいも／じゃがいも／かたくり粉	豚ひき肉／油揚げ／味噌／牛乳／わかめ(乾)／しらす干し	玉葱／にんじん／れんこん／かぶ実／きゅうり／キャベツ／なす	134kcal (kcal)	466	【調味料類】 ・ かつお昆布だし ・ 煮干しだし ・ 食塩 ・ しょうゆ ・ 塩麹 ・ 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 【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 (木)	わかめご飯 豚バラ大根 五色和え 清まし汁	牛乳 ココア蒸しパン	七分つき米／なたね油／きび砂糖／ごま油／焼きふ／薄力粉	わかめ(乾)／豚ばら／生揚げ／かつお節／牛乳／豆乳	だいこん／こまつな／もやし／にんじん／がなしめじ／ホールコーン缶／みつば／ねぎ	134kcal (kcal)	542	
3 (金)	ご飯 白身魚の黒酢あんかけ チョレギサラダ 味噌汁	牛乳 麩の黒糖ラスク	七分つき米／かたくり粉／なたね油／オリーブ油／きび砂糖／ごま油／じゃがいも／焼きふ／黒砂糖	白身魚／刻みのり／わかめ(乾)／生揚げ／味噌／牛乳	玉葱／なす／にんじん／れんこん／サニーレタス／だいこん／きゅうり／トマト／にんにく／生しいたけ	134kcal (kcal)	502	
4 ・ 18 (土)	カレーライス スープ クラッカー	牛乳 ゼリー クラッカー	七分つき米／オリーブ油／じゃがいも／カレーウ／ゼリー／クラッカー	豚肉／牛乳	にんにく／しょうが／玉葱／セロリ／にんじん／りんご／赤ピーマン／えのきたけ／レタス	134kcal (kcal)	512	
6 ・ 20 (月)	ちゃんぽんうどん ちくわの磯辺揚げ みかんの酢の物	牛乳 きなこおはぎ	干しうどん(乾)／オリーブ油／薄力粉／なたね油／きび砂糖／もち米／七分つき米	かつおだし／豚肉／かまぼこ／ちくわ／あおのり／わかめ(乾)／牛乳／きな粉	玉葱／にんじん／キャベツ／もやし／さやえんどう／きゅうり／みかん缶	134kcal (kcal)	542	
7 ・ 21 (火)	ご飯 麻婆豆腐 ほうれん草のりおえ スープ	牛乳 シナモンシュガーパイ	七分つき米／きび砂糖／かたくり粉／ごま油／パイ皮	豚ひき肉／木綿豆腐／味噌／刻みのり／牛乳	にんじん／ねぎ／にら／しょうが／もやし／ほうれん草／生しいたけ／玉葱／はくさい	134kcal (kcal)	475	
8 ・ 22 (水)	ソフトフランスパン ポークチャップ 花野菜サラダ レタススープ	牛乳 甘辛焼きおにぎり	ソフトフランス(卵乳なし)／かたくり粉／オリーブ油／きび砂糖／七分つき米	豚ロース肉／ベーコン／木綿豆腐／牛乳	にんにく／玉葱／にんじん／ブロッコリー／カリフラワー／レタス／えのきたけ	134kcal (kcal)	498	
9 ・ 23 (木)	栗ご飯 鯖のごま味噌焼き ささみときゅうりの和え物 清まし汁	牛乳 ブルーケーキ	もち米／七分つき米／むき栗／すりごま(白)／オリーブ油／きび砂糖／ごま油／いりごま(白)／焼きふ／ホットケーキミックス／なたね油	こんぶ／さわら／味噌／鶏ささみ／牛乳／豆乳	しょうが汁／ねぎ／きゅうり／もやし／にんじん／ほうれん草／ブルー	134kcal (kcal)	523	
10 ・ 24 (金)	雑穀ご飯 鶏肉のレモン焼き ひじきの煮物 味噌汁	牛乳 ビザトースト	七分つき米／雑穀米／オリーブ油／きび砂糖／食パン(卵乳なし)	鶏肉／干ひじき／ちくわ／油揚げ／味噌／牛乳／チーターチーズ	レモン／にんじん／さやえんどう／玉葱／こぼろ／こまつな	134kcal (kcal)	480	
11 ・ 25 (土)	なすときこのこの トマトスパゲティ スープ	牛乳 ウインナーロール	スパゲッティ／オリーブ油／じゃがいも／ウイオール(卵乳なし)	豚ひき肉／牛乳	なす／がなしめじ／エリンギ／マッシュルーム／にんにく／ホールトマト缶／玉葱／にんじん／キャベツ	134kcal (kcal)	430	
14 ・ 28 (火)	チャーハン エビしゅうまい 中華きゅうり スープ	牛乳 カルピスフルーツポンチ	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)／上白糖	鶏ひき肉／豚ひき肉／むきえび／牛乳／寒天／カルピス	にんじん／ねぎ／玉葱／生しいたけ／しょうが汁／きゅうり／赤ピーマン／黄ピーマン／えのきたけ／みずな／みかん缶／もも缶／パイン缶	134kcal (kcal)	537	
15 (水)	ご飯 米粉から揚げ ポテトサラダ 春雨スープ オレンジ	牛乳 リコとさつまいものケーキ	七分つき米／米粉／なたね油／じゃがいも／はるさめ／きび砂糖／さつまいも／バター／薄力粉	鶏肉／ロースハム／わかめ(乾)／牛乳／たまご	しょうが汁／きゅうり／にんじん／玉葱／もやし／こねぎ／オレンジ／りんご／レモン	134kcal (kcal)	602	★ ★ ★ 献立表に記載のない収獲物や、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。 ★ 15日(水)は、お誕生日会食です。
16 ・ 30 (木)	生姜ご飯 厚焼き卵 切り干し大根の煮物 味噌汁	牛乳 焼きうどん	七分つき米／オリーブ油／きび砂糖／うどん(乾)	油揚げ／たまご／鶏ひき肉／味噌／牛乳／鶏肉／かつお節	しょうが／にんじん／玉葱／切干しだいこん／ほうれん草／はくさい／がなしめじ／キャベツ	134kcal (kcal)	514	
17 ・ 31 (金)	ご飯 焼きししゃも キャベツツナ和え 芋煮汁	牛乳 抹茶ショートブレッド	七分つき米／きび砂糖／ごま油／さといも／しらたき／薄力粉／バター	ししゃも(生干し)／ツナ缶／豚肉／生揚げ／味噌／牛乳	キャベツ／にんじん／きゅうり／ねぎ／がなしめじ／はくさい	134kcal (kcal)	530	
							たんぱく質 (g)	21.2
							脂 質 (g)	21.4