



その他、以下の食品を調理に使用しています

【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
- ・オースターソース
- ・ナンフレー
- ・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
- ・ターメリック

【その他】

- ・パン酵母
- ・ﾊﾞｰﾍﾞﾝｸﾞﾊﾞｸﾞﾀﾞｰ

★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。
★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。
★19日（水）は、お誕生日会食です。

	献立名	おやつ	材 料 名			栄 養 価	
			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 15 (土)	焼き鶏丼 根菜汁	牛乳 あんドーナツ	七分つき米／オリーブ油／きび砂糖／かたくり粉／さつまいも／あんドーナツ(卵乳なし)	鶏肉／味噌／牛乳	ねぎ／にんじん／さやいんげん／だいこん／ごぼう／玉葱	1杯47 - (kcal) たんばく質(g) 脂 質(g)	487 kcal 23.6 g 9.8 g
4 18 (火)	ビビンバ丼 くしトマト 茹でブロッコリー かきたまスープ	牛乳 しらすトースト	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)／食パン(卵乳なし)／バター	豚ひき肉／たまご／牛乳／しらす干し／あおのり	にんじん／もやし／ほうれん草／トマト／ブロッコリー／玉葱／チンゲン菜／生しいたけ	1杯47 - (kcal) たんばく質(g) 脂 質(g)	551 kcal 24.1 g 23.0 g
5 19 (水)	パンズパン タンドリーチキン 人参のラベサラダ コーンスープ りんご	牛乳 中華菜飯	パンズパン(卵乳なし)／オリーブ油／きび砂糖／かたくり粉／七分つき米／ごま油	鶏肉／豆乳ヨーグルト／牛乳／生クリーム／豚肉	玉葱／にんじん／レツドキャベツ／きゅうり／干しぶどう／ホールコーン缶／レモン(果汁、生)／クリームコーン缶／パセリ／りんご／しょうが／こまつな	1杯47 - (kcal) たんばく質(g) 脂 質(g)	588 kcal 26.4 g 22.6 g
6 20 (木)	ご飯 かじきのスタミナ焼き 切り干し大根の煮物 具だくさん汁	牛乳 ツナマカロニ	七分つき米／きび砂糖／オリーブ油／かたくり粉／じゃがいも／板こんにゃく／マカロニ／バター	めかじき／味噌／油揚げ／牛乳／ツナ缶	にんにく／にんじん／切干しだいこん／ぶなしめじ／ねぎ／さやいんげん／ホールトマト缶	1杯47 - (kcal) たんばく質(g) 脂 質(g)	458 kcal 21.3 g 12.4 g
7 17 (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杯47 - (kcal) たんばく質(g) 脂 質(g)	501 kcal 21.7 g 16.0 g
8 22 (土)	ハヤシライス ポテトスープ	牛乳 ふかし芋	七分つき米／オリーブ油／ハヤシルウ(粉末)／じゃがいも／さつまいも	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	1杯47 - (kcal) たんばく質(g) 脂 質(g)	550 kcal 18.6 g 14.6 g
10 21 (月)	ご飯 みそ焼き肉 れんこんサラダ スープ	牛乳 きらきらゼリー	七分つき米／ごま油／かたくり粉／オリーブ油／きび砂糖／上白糖	豚ロース肉／味噌／木綿豆腐／牛乳／寒天	ほうれん草／玉葱／れんこん／赤ピーマン／きゅうり／キャベツ／にんじん／生しいたけ／ねぎ／りんごジュース／もも缶／みかん缶	1杯47 - (kcal) たんばく質(g) 脂 質(g)	500 kcal 20.0 g 17.4 g
11 25 (火)	ご飯 もろみチキン ほうれん草と白菜のお浸し 味噌汁	牛乳 豆乳スコーン	七分つき米／オリーブ油／さつまいも／薄力粉／きび砂糖／なたね油	鶏肉／かつお節／油揚げ／味噌／牛乳／豆乳	にんにく／ほうれん草／にんじん／はくさい／だいこん／いちごジャム	1杯47 - (kcal) たんばく質(g) 脂 質(g)	509 kcal 21.3 g 13.5 g
12 26 (水)	ソフトフランスパン ボルシチ パイナップル入り甘酢和え	牛乳 甘辛焼きおにぎり	ソフトフランス(卵乳なし)／オリーブ油／じゃがいも／きび砂糖／薄力粉／上白糖／かたくり粉／米	豚肉／生クリーム／わかめ(乾)／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／きゅうり／パイン缶	1杯47 - (kcal) たんばく質(g) 脂 質(g)	489 kcal 16.8 g 16.6 g
13 27 (木)	ご飯 鮭の南部焼き ひじきの煮物 どさんこ汁	牛乳 塩焼きそば	七分つき米／いりごま(黒)／オリーブ油／きび砂糖／蒸し中華めん	生鮭／干ひじき／ちくわ／油揚げ／豚ひき肉／味噌／牛乳／豚肉	にんじん／さやえんどう／もやし／玉葱／ほうれん草／キャベツ／にら／にんにく	1杯47 - (kcal) たんばく質(g) 脂 質(g)	469 kcal 25.1 g 15.2 g
14 28 (金)	大根入りカレー フルーツサラダ 春雨スープ	牛乳 かぼちゃ豆乳もち	七分つき米／オリーブ油／さといも／バター／薄力粉／きび砂糖／はるさめ／かたくり粉／上白糖	豚肉／牛乳／豆乳／きな粉	にんにく／しょうが／玉葱／だいこん／にんじん／セロリ／りんご／みかん缶／キャベツ／きゅうり／ねぎ／えのきたけ／かぼちゃ	1杯47 - (kcal) たんばく質(g) 脂 質(g)	603 kcal 18.8 g 18.7 g
29 (土)	けんちんうどん トマトとハムのサラダ	牛乳 デニッシュベストリー	うどん(乾)／糸こんにゃく／きび砂糖／オリーブ油／デニッシュベストリー(卵乳なし)	鶏肉／油揚げ／焼き豆腐／ロースハム／牛乳	ごぼう／にんじん／だいこん／ねぎ／きゅうり／トマト／ブロッコリー	1杯47 - (kcal) たんばく質(g) 脂 質(g)	487 kcal 21.3 g 17.7 g