



	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 ・ 15 (月)	雑穀ご飯 かじきステーキ かぼちゃとコーンサラダ 味噌汁	牛乳 豚肉のフォー	七分つき米／雑穀米／薄力粉／なたね油／きび砂糖／オリーブ油／じゃがいも／ピーファン	めかじき／味噌／牛乳／豚肉／わかめ	玉葱／かぼちゃ／さやいんげん／ホールコーン缶／えのきたけ／ねぎ／にんじん／にんにく／しょうが	1杯* - (kcal)	531 kcal	【調味料類】 ・ かつお昆布だし ・ 煮干しだし ・ 食塩 ・ しょうゆ ・ 塩麹 ・ リンご酢 ・ 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 【し好飲料類】 ・ 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】 ・ バン酵母 ・ ベーキングパウダー
2 ・ 16 (火)	ご飯 れんこんバーグ かぶサラダ 味噌汁	牛乳 野菜クラッカー	七分つき米／オリーブ油／パン粉／きび砂糖／薄力粉	豚ひき肉／わかめ(乾)／味噌／牛乳	玉葱／にんじん／れんこん／きゅうり／かぶ実／みかん缶／生しいたけ／ねぎ／だいこん／ほうれん草	1杯* - (kcal)	493 kcal	
3 ・ 17 (水)	人参ピラフ 鶏肉のパン粉焼き マカロニフレンチ スープ みかん	牛乳 フルーツヨーグルト	七分つき米／オリーブ油／乳除去マーガリン／パン粉／マカロニ／きび砂糖／じゃがいも／上白糖	鶏肉／ロースハム／牛乳／ヨーグルト	にんじん／玉葱／さやいんげん／にんにく／きゅうり／黄ピーマン／みずな／パセリ／みかん／もも缶／パイン缶／みかん缶	1杯* - (kcal)	484 kcal	
4 ・ 18 (木)	ご飯 鮭の味噌焼き 醤油フレンチ 味噌汁	牛乳 きなこトースト	七分つき米／きび砂糖／ごま油／すりごま(白)／オリーブ油／食パン(卵乳なし)／乳除去マーガリン	生鮭／味噌／ちくわ／木綿豆腐／牛乳／きな粉	こまつな／キャベツ／なめこ／ねぎ	1杯* - (kcal)	493 kcal	
5 ・ 19 (金)	ご飯 八宝菜 ブロッコリーのおかか和え かきたまスープ	牛乳 じゃがいものポテトケーキ	七分つき米／ごま油／きび砂糖／かたくり粉／じゃがいも／薄力粉	むきえび／かまぼこ／豚肉／かつお節／わかめ(乾)／たまご／牛乳／パルメザンチーズ	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／ブロッコリー／キャベツ／にら	1杯* - (kcal)	508 kcal	
6 ・ 20 (土)	ガパオライス 糸切り野菜のスープ	牛乳 かぼちゃコロネ	七分つき米／オリーブ油／きび砂糖／かたくり粉／はるさめ／かぼちゃコロネ(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／パジル／だいこん／にんじん／さやいんげん	1杯* - (kcal)	530 kcal	
8 ・ 22 (月)	ご飯 トンカツ 千切り野菜 のっぺい汁	牛乳 お好み焼き	七分つき米／薄力粉／パン粉／なたね油／さといも／かたくり粉／ながいも／オリーブ油	豚ひれ／たまご／油揚げ／牛乳／ウインナー／あおのり	キャベツ／にんじん／きゅうり／だいこん／ねぎ／ごぼう／玉葱／青ピーマン	1杯* - (kcal)	517 kcal	
9 ・ 23 (火)	ご飯 けんちょう ほうれん草の胡麻和え 味噌汁	牛乳 スイートポテト	七分つき米／さといも／オリーブ油／きび砂糖／すりごま(白)／さつまいも／乳除去マーガリン／上白糖	鶏肉／木綿豆腐／油揚げ／わかめ(乾)／味噌／牛乳	だいこん／にんじん／干し椎茸／しょうが／ほうれん草／ぶなしめじ／玉葱／かぼちゃ／えのきたけ	1杯* - (kcal)	470 kcal	
10 ・ 24 (水)	味噌タンメン 花しゅうまい 中華きゅうり	牛乳 青菜じゃこおにぎり	中華めん(生)／オリーブ油／ごま油／かたくり粉／しゅうまいの皮／きび砂糖／いりごま(白)／七分つき米	豚肉／味噌／豚ひき肉／むきえび／牛乳／ちりめんじゃこ	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／玉葱／生しいたけ／きゅうり／こまつな	1杯* - (kcal)	640 kcal	
11 ・ 25 (木)	ご飯 鯖の西京焼き れんこんサラダ 吉野汁	11日牛乳 きな粉ブルーケーキ 25日牛乳 きな粉ブルーケーキ いちご添え	七分つき米／きび砂糖／オリーブ油／かたくり粉／ホットケーキミックス／なたね油	さわら／味噌／木綿豆腐／牛乳／きな粉／豆乳	れんこん／赤ピーマン／きゅうり／キャベツ／だいこん／にんじん／ごぼう／こまつな／ブルーベリー	1杯* - (kcal)	521 kcal	
12 ・ 26 (金)	ご飯 豆腐の五目揚げ ブロッコリーサラダ 味噌汁	牛乳 ウインナーパイ	七分つき米／かたくり粉／なたね油／オリーブ油／きび砂糖／じゃがいも／パイ皮	木綿豆腐／豚ひき肉／むきえび／干ひじき／たまご／味噌／牛乳／ウインナー	にんじん／玉葱／ブロッコリー／ホールコーン缶／ぶなしめじ／ねぎ	1杯* - (kcal)	509 kcal	
13 ・ 27 (土)	ちゃんぽんうどん 小松菜のしょうゆ炒め	牛乳 あんドーナツ	干しうどん(乾)／オリーブ油／あんドーナツ(卵乳なし)	豚肉／かまぼこ／ちくわ／牛乳	玉葱／にんじん／キャベツ／もやし／さやえんどう／こまつな	1杯* - (kcal)	448 kcal	