

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
- ・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】

- ・パン酵母
- ・ベーキングパウダー

献立名		おやつ	材料名			栄養価
			体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える	
2 ・ 16 (月)	ごはん 鮭の塩こうじ漬け はくさいと油揚げの煮浸し みそ汁	牛乳 レーズンときなこのケーキ	さけ★ 油揚げ★ 米 みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ きな粉★	米 砂糖 油 ホット ケーキ粉★	はくさい たまねぎ カットわかめ レーズン	エネルギー:484kcal たんぱく質:20.8g 脂質:14.8g
3 (火)	鶏そぼろごはん 和風ポテトサラダ みそ汁	牛乳 バナナパウンドケーキ	鶏ひき肉★ ウイン ナー★ ツナ水煮缶 みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 豆乳★ きな 粉★	米 砂糖 油 じゃがい も マヨレ★ 米粉 片栗粉	たまねぎ にんじん お ろししょうが きゅうり コーン れんこん ほう れんそう バナナ★	エネルギー:513kcal たんぱく質:20.3g 脂質:18.9g
4 ・ 18 (水)	ハヤシライス かぼちゃとハムのマヨドレサラダ スूप オレンジ	牛乳 コーンフレークおこし	豚肉(もも)★ ハム★ 牛乳★	米 油 マヨレ★ コーンフレーク★ マ シュマロ★	おろしにんにく たまね ぎ しめじ グリンビー ス かぼちゃ パセリ 粉 だいこん はくさい オレンジ★	エネルギー:545kcal たんぱく質:18.0g 脂質:19.0g
5 ・ 19 (木)	ごはん 生揚げとチンゲン菜のとりみ煮 かぼちゃの甘辛焼き みそ汁 バナナ	牛乳 いちご豆乳寒天 いりこ	生揚げ★ 豚ひき肉★ みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ 食べる小魚	米 油 砂糖 片栗粉 白いりごま★ いちご ジャム	チンゲンサイ かぼ ちゃ たまねぎ だいこ ん バナナ★ 粉かん てん	エネルギー:523kcal たんぱく質:20.0g 脂質:15.4g
6 ・ 20 (金)	食パン 鶏のトマト煮 はくさいのコールスロー(マヨドレ) 洋風スープ ゼリー	牛乳 彩り納豆おにぎり	鶏もも肉★ ベーコン ★ 牛乳★ 挽きわり 納豆★	食パン★ 油 砂糖 じゃがいも マヨレ★ マスカットゼリー 米 ごま油★	トマト缶 たまねぎ は くさい にんじん コー ン えのきたけ ミック スベジタブル	エネルギー:500kcal たんぱく質:20.8g 脂質:15.9g
7 ・ 21 (土)	ビビンバ丼 蒸かし芋 みそ汁	牛乳 豆乳ヨーグルト	豚ひき肉★ 高野豆腐 ★ 牛乳★ 挽きわり 納豆★	米 ごま油★ 砂糖 さ つまいも	だいこん にんじん こ まつな ごぼう	エネルギー:481kcal たんぱく質:19.8g 脂質:14.9g
9 (月)	ごはん バーベキューチキン マッシュ里芋 みそ汁	牛乳 トマトチーズマフィン	鶏もも肉★ 生揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 調整豆乳★ ウインナー★ 粉チー ズ★	米 砂糖 さつまいも 油 ホットケーキ粉★	たまねぎ おろしにん にく あおのり キャベ ツ トマトピューレー パセリ粉	エネルギー:481kcal たんぱく質:21.0g 脂質:13.7g
10 ・ 24 (火)	豚のあんかけ焼きそば ブロッコリーのツナマヨドレサラダ みそ汁	牛乳 小魚とわかめのおにぎり	豚肉(もも)★ ツナ水 煮缶 米みそ(淡色辛 みそ)★ 牛乳★ 食べ る小魚	砂糖 片栗粉 蒸し中 華めん★ 油 マヨレ ★ 米	にんじん しめじ たま ねぎ コーン ブロッコ リー 切干大根 はくさ い	エネルギー:523kcal たんぱく質:26.9g 脂質:15.6g
12 ・ 26 (木)	ごはん さわらの竜田揚げ チンゲン菜とにんじんの白和え みそ汁	牛乳 中華風ビーフン	さわら 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 牛乳★ 鶏むね★	米 片栗粉 油 砂糖 焼きふ★ ビーフン ご ま油★	しょうが チンゲンサイ にんじん ねぎ にら	エネルギー:493kcal たんぱく質:24.8g 脂質:15.8g
13 ・ 27 (金)	たれカツ丼 ブロッコリーのごま和え みそ汁	牛乳 お麴ラスク(シュガー)	鶏もも肉★ 米みそ(淡 色辛みそ)★ 牛乳★	米 小麦粉★ パン粉 ★ 油 砂糖 白いりご ま★ 焼きふ★	キャベツ ブロッコリー にんじん かぶ なめこ	エネルギー:498kcal たんぱく質:22.2g 脂質:15.9g
14 ・ 28 (土)	豚そぼろとキャベツのチャーハン 高野豆腐とじゃがいもの煮物 中華スープ	牛乳 いもち(さつまいも)	豚ひき肉★ 高野豆腐 ★ 牛乳★	米 油 じゃがいも 砂 糖 さつまいも 片栗 粉	キャベツ にんじん グ リンピース えのきたけ こまつな	エネルギー:517kcal たんぱく質:18.3g 脂質:14.6g
17 (火)	ごはん 豚とパプリカの和風炒め 味噌ポテト すまし汁	牛乳 ハムと野菜の醤油ラーメン	豚肉(もも)★ 米みそ (淡色辛みそ)★ 木綿 豆腐★ 牛乳★ ハム ★ なんと	米 油 砂糖 じゃがい も 中華麺★	たまねぎ 赤ピーマン ほうれんそう もやし にんじん	エネルギー:498kcal たんぱく質:23.1g 脂質:12.4g
25 (水)	ごはん 鶏とほうれん草のクリーム煮 にんじんとパプリカの甘酢和え みそ汁 ゼリー	牛乳 ごまきなこトースト	鶏もも肉★ 調整豆乳 ★ 米みそ(淡色辛み そ)★ 牛乳★ きな粉 ★	米 油 小麦粉★ 砂 糖 じゃがいも マス カットゼリー 食パン★ 白いりごま★	ほうれんそう えのき たけ にんじん 黄 ピーマン カットわかめ	エネルギー:499kcal たんぱく質:21.2g 脂質:11.8g

★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できます。

★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。

★は、業務管理上の印です。

★18日(水)は、お誕生日会食です。