

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 <span style="float:right;">(●は午後おやつ)</span>			3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 木	ごはん ポークビーンズ クラッカーサラダ	579.3 22.2 13.5 1.4	米、●米、じゃがいも、油、● 油、●三温糖、三温糖	●牛乳、豚肉(もも)、大豆水煮 缶、●ツナ味付缶	キャベツ、にんじん、たまね ぎ、きゅうり、●にんじん、 コーン(冷凍)、ピーマン、● ひじき、●あさつき	牛乳 ひじきごはん
02 金	ごはん 鮭の照り焼き 肉じゃが 乳酸菌飲料	576 26.8 11.1 0.9	米、じゃがいも、●三温糖、し らたき、三温糖、油	●牛乳、乳酸菌飲料、さけ、豚 肉(もも)	●オレンジ濃縮果汁、たまね ぎ、にんじん、●粉かんでん、 グリーンピース(冷凍)、しょう が、干しいたけ	牛乳 オレンジゼリーとクラッカー
05 月	さつま芋ごはん 鶏肉のネギ味噌焼き 厚揚げの煮物	619.1 23.5 23.5 1	米、●小麦粉、さつまいも、● 三温糖、●油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	だいこん、にんじん、ねぎ、し めじ、グリーンピース(冷凍)	牛乳 ちんすこう
06 火	ごはん 肉豆腐 野菜のゆかりあえ ヨーグルト	595.9 25.3 17.1 1.1	●じゃがいも、米、●油、しら たき、三温糖	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚 肉(もも)、焼き豆腐	キャベツ、もやし、たまねぎ、 にんじん、きゅうり	牛乳 フライドポテト
07 水	ごはん 豚肉のしょうが焼き 小松菜と油揚げの煮びたし	562.9 24.6 17.5 0.9	米、●ホットケーキ粉、●油、 油、三温糖	●牛乳、豚肉(もも)、油揚げ	こまつな、にんじん、たまね ぎ、えのきたけ、しめじ、しょ うが	牛乳 ホットケーキ
08 木	ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き マゼドアンサラダ 乳酸菌飲料	583.9 23.1 11.7 1.2	米、じゃがいも、●小麦粉、● 片栗粉、三温糖、油、●ごま油	●牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉	●たまねぎ、●にんじん、にん じん、●にら、たまねぎ、コー ン(冷凍)、きゅうり	牛乳 チヂミ
09 金	ごはん ほっけの香味焼き 筑前煮	547.8 30.5 13.8 1.1	米、●マカロニ、じゃがいも、 板こんにゃく、三温糖、●油、 油	●牛乳、ほっけ、鶏もも肉、● ツナ油漬缶	にんじん、ねぎ、●にんじん、 ●たまねぎ、●ピーマン、いん げん、しょうが	牛乳 マカロニナポリタン
12 月	しらすとほうれん草のスパゲッティ コーンサラダ ヨーグルト	566.8 25.3 11.6 1.6	スパゲティ、●米、油、●油、 三温糖	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、し らす(生)、●鶏ひき肉	キャベツ、たまねぎ、ほうれん そう、にんじん、きゅうり、● にんじん、しめじ、コーン(冷 凍)、●ピーマン、●ねぎ、● 干しいたけ、にんにく	牛乳 五目チャーハン
13 火	ごはん ホキのカレー竜田揚げ 春雨の炒め物	552.7 20.7 14.9 1.1	●さつまいも、米、油、はるさ め、片栗粉、小麦粉	●牛乳、ほき、豚ひき肉	もやし、赤ピーマン、にら、 しょうが	牛乳 ふかしさつま芋
14 水	ごはん 回鍋肉 大根サラダ	596.2 24.1 16.6 1.6	米、●強力粉、●三温糖、● 油、油、三温糖	●牛乳、豚肉(もも)、●ヨーグ ルト(無糖)、●チーズ、米みそ (赤色辛みそ)	だいこん、キャベツ、ピーマ ン、にんじん、きゅうり、ね ぎ、コーン(冷凍)、にんに く、しょうが	牛乳 チーズパン
15 木	ごはん 松風焼き チンゲン菜のじゃこ炒め 乳酸菌飲料	605.9 22.9 16.7 1	米、●三温糖、パン粉、油、三 温糖、けしの実	●牛乳、乳酸菌飲料、鶏ひき 肉、木綿豆腐、しらす干し、米 みそ(淡色辛みそ)	●りんご濃縮果汁、チンゲンサ イ、もやし、にんじん、ねぎ、 ●粉かんでん	牛乳 りんごゼリーとクラッカー
16 金	ごはん 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ	583 26.1 13.4 1.5	米、●食パン、マカロニ、三温 糖、油、片栗粉	●牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	たまねぎ、キャベツ、●いちご ジャム、にんじん、きゅうり	牛乳 いちごジャムサンド
19 月	ごはん 和風ハンバーグ ちくわ入りサラダ ヨーグルト	651.1 25.1 18.1 1.6	米、●小麦粉、●黒砂糖、パン 粉、●油、油、三温糖	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚 ひき肉、木綿豆腐、ちくわ	キャベツ、だいこん、にんじ ん、たまねぎ、ひじき	牛乳 黒糖蒸しパン
20 火	ごはん 白身魚のフライ 切り干し大根の煮物	611.3 23 19.2 0.9	米、●小麦粉、●油、●三温 糖、パン粉、油、小麦粉、三温 糖	●牛乳、メルルーサ、油揚げ	にんじん、切り干しだいこん、 グリーンピース(冷凍)、●いち ごジャム	牛乳 ジャムクッキー
21 水	ごはん すき焼き風煮物 野菜のお浸し	527.2 22 11.8 0.9	米、●米、しらたき、三温糖、 油、●三温糖	●牛乳、豚肉(もも)、焼き豆 腐、●しらす干し	もやし、こまつな、にんじん、 はくさい、たまねぎ、●にんじ ん、コーン(冷凍)、えのきた け	牛乳 夕焼け御飯
22 木	ドライカレーライス ツナサラダ 乳酸菌飲料	617 20.3 18.5 1	米、●三温糖、油、小麦粉、三 温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき 肉、ツナ油漬缶、大豆水煮缶	●ぶどう濃縮果汁、キャベツ、 たまねぎ、にんじん、だいこ ん、きゅうり、ピーマン、●粉 かんでん、にんにく	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
23 金	ごはん、 鶏肉のみそ漬焼き 野菜のきんぴら	549.6 25.2 12.6 1.5	米、●焼きそばめん、じゃがい も、しらたき、三温糖、●油、 油	●牛乳、鶏もも肉、●豚ひき 肉、米みそ(淡色辛みそ)	●もやし、にんじん、ごぼう、 ●キャベツ、●にんじん、ピー マン、●あおのり	牛乳 焼きそば
26 月	ごはん 鶏肉の照り焼き 野菜炒め	642.6 22.8 22 1	米、●強力粉、油、●三温糖、 ●油、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏もも肉(皮付き)、 ●ヨーグルト(無糖)	キャベツ、もやし、にんじん、 たまねぎ、●干しぶどう、ピー マン、しょうが	牛乳 レーズンパン
27 火	ごはん 豚肉のみそ炒め 青菜のおかか和え	570.7 24.8 13.4 1.2	米、●米、三温糖、油	●牛乳、豚肉(もも)、米みそ (赤色辛みそ)、かつお節	もやし、たまねぎ、こまつな、 にんじん、コーン(冷凍)	牛乳 ゆかり御飯
28 水	ピピンパ ンサンデー ヨーグルト	617.3 22.9 17.9 1.5	米、●ホットケーキ粉、はるさ め、●油、油、三温糖	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚 ひき肉、淡色みそ	キャベツ、もやし、●みかん 缶、チンゲンサイ、にんじん、 きゅうり、切り干しだいこん、 にんにく	牛乳 みかんケーキ
29 木	ごはん 鶏肉のから揚げ 五目豆	612.3 24.7 14.9 1.3	米、●米、油、片栗粉、小麦 粉、●三温糖、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、大豆水煮 缶、ちくわ、●米みそ(淡色辛 みそ)	にんじん、ひじき、グリーンピ ース(冷凍)、にんにく、しょう が	牛乳 五平もち
30 金	カラフルピラフ カレイのパン粉焼き チンゲンサイソテー かぼちゃプリン	586.1 27.7 19.3 1.5	米、●焼酎、油、●黒砂糖、砂 糖、パン粉	●牛乳、かれい、豆乳、ベーコ ン、絹ごし豆腐、白みそ	かぼちゃ、もやし、チンゲンサ イ、たまねぎ、しめじ、にんじ ん、コーン(冷凍)、グリーン ピース(冷凍)、粉かんでん、 レモン果汁	牛乳 お麩のラスク

※仕入れの都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。