

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分	材 料 名 (●は午後おやつ)			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 火	ごはん 豚肉のしょうが焼き 野菜の和風和え 乳酸菌飲料	587.5 24.3 14 0.7	●さつまいも、米、油、三温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、豚肉(もも)、大豆水煮缶、かつお節	もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、しょうが	牛乳 ふかしさつま芋
02 水	ごはん 鮭のカレームニエル キャベツのサラダ	567.7 26.5 12.8 1.1	米、●米、小麦粉、油、●油、三温糖	●牛乳、さけ、●鶏ひき肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、●たまねぎ、●にんじん、●グリーンピース(冷凍)	牛乳 チキンライス
03 木	ごはん 豚肉の香味焼き 粉ふき芋	520.2 19.6 11.3 1.2	米、じゃがいも、●三温糖、三温糖	●牛乳、豚肉(もも)	●オレンジ濃縮果汁、もやし、たまねぎ、コーン(冷凍)、にんじん、にら、●粉かんとん、あおのり、しょうが	牛乳 オレンジゼリーとクラッカー
04 金	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き カラフルサラダ ヨーグルト	589.5 29.4 12.1 1.5	米、●マカロニ・スパゲティ、三温糖、●油、●三温糖	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉、●豚ひき肉	キャベツ、もやし、●たまねぎ、マーマレード、●ピーマン、●にんじん、きゅうり、コーン(冷凍)、赤ピーマン、にんにく	牛乳 ミートマカロニ
07 月	スタミナ丼 春雨サラダ	573.5 23.6 15.3 1.3	米、●食パン、油、はるさめ、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚肉(もも)	キャベツ、だいこん、にんじん、きゅうり、●いちごジャム、にら、にんにく	牛乳 いちごジャムサンド
08 火	ごはん 鶏肉の磯辺焼き じゃがいもの甘辛煮 ヨーグルト	667.9 26 15.8 1	米、じゃがいも、●米、三温糖、油	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)	たまねぎ、にんじん、グリーンピース(冷凍)、しょうが、あおのり●わかめ	牛乳 わかめ御飯
09 水	ごはん 和風ミートローフ 青菜のおかか和え	586.7 19.4 19.9 1	米、●小麦粉、●三温糖、●油、パン粉、油	●牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐、かつお節	キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、コーン(冷凍)、●レモン、ひじき	牛乳 レモンケーキ
10 木	ごはん チキンピーンズ コーンサラダ 乳酸菌飲料	583.7 19.2 14.7 1.2	米、じゃがいも、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮缶	●りんご濃縮果汁、キャベツ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン(冷凍)、ピーマン、●粉かんとん	牛乳 りんごゼリーとクラッカー
11 金	ごはん さんまのかば焼き 野菜炒め 寒天入りフルーツポンチ	602.6 22.7 21.2 1	米、●焼ふ、●黒砂糖、片栗粉、砂糖、三温糖	●牛乳、さんま	キャベツ、バナナ、もやし、みかん缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、しめじ、粉かんとん、しょうが	牛乳 お麩のラスク
14 月	スパゲッティーナポリタン クラッカーサラダ	607.6 20.1 20.8 1.8	スパゲティ、●米、油、●油、三温糖	●牛乳、ウインナーソーセージ、●ツナ油漬缶、●かつお節	キャベツ、にんじん、たまねぎ、ピーマン、きゅうり、コーン(冷凍)、●こまつな	牛乳 ツナおかかごはん
15 火	ごはん 鶏肉の照り焼き 切り干し大根の煮物	598.3 22.5 19 1.2	米、●小麦粉、●黒砂糖、三温糖、●油、油、片栗粉	●牛乳、鶏もも肉(皮付き)、大豆水煮缶、油揚げ	にんじん、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン
16 水	豚肉のみそ丼 野菜のお浸し ヨーグルト	624.3 25.5 12.4 0.9	●さつまいも、米、●三温糖、三温糖、油	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)	もやし、たまねぎ、こまつな、にんじん、赤ピーマン、コーン(冷凍)、あさつき、●粉かんとん	牛乳 いもようかん
17 木	ゆかり御飯 鶏肉の香味焼き かぼちゃの煮物	629.6 21.6 18.3 0.8	米、●小麦粉、●三温糖、●油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉(皮付き)	かぼちゃ、●バナナ、ねぎ、しょうが	牛乳 バナナケーキ
18 金	ごはん マーボー豆腐 バリバリ中華サラダ 乳酸菌飲料	616.1 18.7 18.3 1.2	米、●小麦粉、●三温糖、●油、ぎょうざの皮、油、片栗粉、三温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、しらす干し	たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 ココアちんすこう
23 水	ごはん 鶏つくね チンゲン菜のじゃこ炒め	605.5 22.3 20.5 1.2	米、●小麦粉、●油、●三温糖、パン粉、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、しらす干し	チンゲンサイ、もやし、●りんご、にんじん、たまねぎ	牛乳 りんごケーキ
24 木	ドライカレーライス キャベツとみかんのサラダ 乳酸菌飲料	602.6 18.9 17.1 1.1	米、●三温糖、油、小麦粉、三温糖	●牛乳、乳酸菌飲料、豚ひき肉、大豆水煮缶	●ぶどう濃縮果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、みかん缶、ピーマン、●粉かんとん、にんにく	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
25 金	ごはん カレイの照り焼き 豚肉と野菜の味噌炒め	631.7 25.6 22 1.1	米、●小麦粉、●油、●三温糖、●片栗粉、三温糖、油	●牛乳、かれい、豚肉、米みそ(赤色辛みそ)	なす、たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、ピーマン、しょうが、にんにく	牛乳 クッキー
28 月	ごはん 鶏肉のから揚げ ひじきの五目煮	619 24.5 18.8 1.1	米、●小麦粉、油、●油、片栗粉、小麦粉、●三温糖、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、大豆水煮缶、油揚げ	にんじん、●ブルーベリージャム、ひじき、グリーンピース(冷凍)、干しいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 ブルーベリー蒸しパン
29 火	ごはん 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ	596.4 21.2 13.9 1.4	米、●米、マカロニ、●三温糖、パン粉、油、三温糖	●牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、●米みそ(淡色辛みそ)	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	牛乳 五平もち
30 水	ごはん 鶏肉の和風パン粉焼き 野菜の磯和え ヨーグルト	619.4 25.9 18.2 1.3	米、●ホットケーキ粉、●油、パン粉	●牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)	キャベツ、こまつな、にんじん、あおのり、しょうが	牛乳 ホットケーキ

※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。