

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
20 金	ジャムパン ポークチャップ フレンチサラダ レタススープ 果物	食パン／りんごジャム ／なたね油／素精糖 ／水稲穀粒(精白米・は いが精米)／有塩バ ター／とうもろこし	豚モモ／ベーコン／ま ぐろ缶詰／牛乳	玉葱／マッシュルーム ／かぶ／かぶ(葉)／温 州蜜柑缶詰／にんじん ／干しぶどう／レタス ／きょうな／りんご ／バナナ	ツナピラフ 牛乳 果物	1食分 - 472 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.7 g
21 土	ごはん 鶏じゃが ごま和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)／じゃがい も／なたね油／素精糖 ／ごま／有塩バター ／薄力粉	鶏若鶏肉モモ／あおさ ／牛乳	玉葱／にんじん／えの きたけ／ほうれんそう ／ねぎ／りんご／バナ ナ	クッキー 牛乳 果物	1食分 - 497 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.5 g
23 月	ごはん さばのおろし煮 ひじきとベーコンの炒め物 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)／素精糖 ／とうもろこし缶詰／な たね油／焼きふ／食パ ン／はちみつ	まさば／干ひじき ／ベーコン／きな粉／牛 乳	だいこん／にんじん ／チンゲンツアイ／玉葱 ／糸みつば／温州蜜柑 ／バナナ	きなこはちみつラスク 牛乳 果物	1食分 - 485 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 1.9 g
24 火	ごはん マーボー春雨 ナムル わかめスープ 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)／緑豆はるさめ ／大豆油／かたくり粉 ／素精糖／ごま油／ごま ／とうもろこし缶詰／プレ ミックス粉／有塩バター	豚ひき肉／まぐろ缶詰 ／生わかめ／鶏成鶏肉 さき身／たまご／牛乳 ／ウィンナー	にら／にんじん／ねぎ ／しょうが／にんにく ／ほうれんそう／もや し／りんご／さやいん げん／玉葱／バナナ	ミックスホットケーキ 牛乳 果物	1食分 - 503 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.5 g
25 水	ほうとう風うどん たたききゅうり 果物	干しうどん／ごま油 ／水稲穀粒(精白米・は いが精米)	鶏肉モモ／油揚げ／か つお節／ローズハム ／プロセスチーズ／焼き のり／牛乳	にんじん／ねぎ／はく さい／しめじ／かぼ ちゃ／きゅうり／りん ご／バナナ	ハムチーズおにぎり 牛乳 果物	1食分 - 481 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.0 g
26 木	納豆ごはん 豚肉のみそ焼き 秋野菜きんぴら 澄まし汁 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)／なたね油 ／さつまいも／素精糖 ／ごま油／ごま／薄力 粉／有塩バター／大豆 油	糸引納豆／豚モモ／絹 ごし豆腐／牛乳	玉葱／ごぼう／にんじ ん／れんこん／こまつ な／えのきたけ／りん ご／バナナ	まんまるドーナツ 牛乳 果物	1食分 - 510 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 1.3 g
27 金	食パン ミートローフ コールスローサラダ ミルクオニオンスープ 果物	食パン／マーガリン／な たね油／パン粉／とうも ろこし缶詰／素精糖 ／薄力粉／有塩バター ／水稲穀粒(精白米・は いが精米)／ごま	豚ひき肉／鶏レバー ／牛乳／ローズハム ／生わかめ／しろさけ	玉葱／にんじん／かぼ ちゃ／さやいんげん ／キャベツ／りんご ／バナナ	鮭わかめごはん 牛乳 果物	1食分 - 511 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.1 g
28 土	ごはん 豚肉のカレー炒め おかか和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)／なたね油 ／ロールパン	豚モモ／かつお節／牛 乳	玉葱／ほうれんそう ／ブロッコリー／にん じん／キャベツ／葉ねぎ ／温州蜜柑／バナナ	スティックパン 牛乳 果物	1食分 - 460 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 1.2 g
30 月	ごはん 鶏肉のごま竜田揚げ ツナサラダ 豆腐と海苔のスープ 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)／ごま／か たくり粉／なたね油 ／とうもろこし缶詰 ／素精糖／ごま油／食パ ン	鶏成鶏肉モモ／まぐろ 缶詰／木綿豆腐／焼き のり／プロセスチーズ ／しらす干し／牛乳	しょうが／はくさい ／にんじん／ほうれんそ う／ねぎ／温州蜜柑 ／りんご	チーズじゃこトースト 牛乳 果物	1食分 - 502 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.0 g 食塩相当量 1.7 g
31 火	ごはん さけの塩焼き ごぼうサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・は いが精米)／素精糖 ／なたね油／プレミッ クス粉／有塩バター	しろさけ／ローズハム ／生わかめ／牛乳	ごぼう／にんじん／こ まつな／もやし／りん ご／かぼちゃ／干しぶ どう／バナナ	かぼちゃマフィン 牛乳 果物	1食分 - 488 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 13.0 g 食塩相当量 1.7 g
(★印はアレルギー除去対象食品です)		月 平均 栄 養 価			エネルギー 494 kcal 脂 質 16.1 g	タンパク質 18.0 g 食塩相当量 1.9 g

◎果物は季節のものを出しています。今月はバナナ、りんご、柿、みかんから提供します。

◎食材の都合により献立が変更する場合があります。ご了承ください。

【原材料】

食パン・・・・・・・・・・小麦粉 太白ごま油 天然酵母 塩 砂糖

ホットケーキミックス・・・小麦粉 素精糖 スキムミルク かぼちゃ粉末 塩 ベーキングパウダー

スティックパン・・・・・・・・小麦粉 てんさい糖 バター 脱脂粉乳 パン酵母 麦芽糖 食塩 酢

クッキー・・・・・・・・・・小麦粉 砂糖 パーム油 かぼちゃ 食塩 重曹