

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		
23 火	ごはん 魚のごまフライ 即席漬け 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／薄力粉／パン粉／ごま／なたね油／食パン／マヨネーズ	めかじき／油揚げ／パルメザンチーズ／牛乳	キャベツ／きょうな／にんじん／たくあん／なめこ／玉葱／バナナ／りんご	オニオントースト 牛乳 果物	エネルギー 488 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 1.8 g
24 水	キーマカレー 海苔ツナサラダ じゃが芋とベーコンのスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／じゃがいも／有塩バター／プレミックス粉	豚ひき肉／まぐろ缶詰／焼きのり／ベーコン／牛乳	にんにく／にんじん／玉葱／干しぶどう／グリーンピース／だいこん／プロッコリ／バナナ／りんご	人参カップケーキ 牛乳 果物	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 15.3 g 食塩相当量 1.5 g
25 木	納豆ごはん 里芋と豚肉の煮物 野菜の梅和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／さといも／素精糖／ごま油／米粉／かたくり粉／なたね油	糸引納豆／かつお節／豚モモ／しらす干し／さくらえび／牛乳	こまつな／ごぼう／にんじん／はくさい／梅びしお／りよくとうもやし／しめじ／りんご／にら／バナナ	にらせんべい 牛乳 果物	エネルギー 493 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 12.9 g 食塩相当量 1.8 g
26 金	ジャムサンド フライドチキン ハムチーズサラダ 野菜スープ 果物	食パン／いちごジャム／米粉／なたね油／とうもろこし缶詰／素精糖／オリブ油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉胸／ロースハム／プロセスチーズ／ヨーグルト／牛乳	にんにく／しょうが／キャベツ／ほうれんそう／玉葱／にんじん／バナナ／温州蜜柑	焼きおにぎり 牛乳 果物	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.5 g
27 土	ごはん 豚肉とキャベツの味噌炒め ナムル わかめスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／かたくり粉／ごま油／ごま／塩せんべい	豚モモ／生わかめ／牛乳	キャベツ／玉葱／もやし／にんじん／こねぎ／えのきたけ／バナナ／りんご	せんべい 牛乳 果物	エネルギー 491 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 14.7 g 食塩相当量 1.4 g
29 月	いわしの和風チャーハン さつまいものレモン煮 チキンスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／とうもろこし缶詰／なたね油／さつまいも／素精糖／食パン／バター	いわし味付き缶／鶏若鶏肉モモ／牛乳	葉ねぎ／にんじん／レモン／玉葱／レタス／にんにく／りんご／バナナ	しょう油ラスク 牛乳 果物	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 2.5 g
30 火	ごはん ぎょうざバーグ ごぼうサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／薄力粉／米粉	豚ひき肉／鶏肝臓／ベーコン／プロセスチーズ／牛乳	キャベツ／にら／ごぼう／にんじん／こまつな／はくさい／玉葱／りんご／かぼちゃ／バナナ	かぼちゃまんじゅう 牛乳 果物	エネルギー 478 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.4 g
31 水	ソースやきそば かぶの塩昆布和え 生揚げと切干大根のスープ 果物	蒸し中華めん／なたね油／上白糖／ごま油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚モモ／あおのり／塩昆布／生揚げ／ウィンナー／牛乳	にんじん／玉葱／もやし／チンゲンツァイ／キャベツ／かぶ／切干しだいこん／しょうが／りんご／バナナ	ウィンナーおにぎり 牛乳 果物	エネルギー 473 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.0 g 食塩相当量 2.0 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 498 kcal 脂 質 15.5 g	タンパク質 18.6 g 食塩相当量 1.7 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、いちご、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

クラッカー・・・・・・・・・・小麦粉 小麦全粒粉 砂糖 植物油脂 ショートニング オーツ麦 食塩 パン酵母

ごませんべい・・・・・・・・・・黒ごま 白ごま しょう油 甘しよでん粉 砂糖 醸造調味料

蒸し中華めん・・・・・・・・・・小麦粉 食塩 貝殻カルシウム