

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		
19 火	ごはん 大豆と豚肉の煮物 ひじきのごま味噌和え すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／さといも／素精糖／ごま油／ごま／食パン／有塩バター	大豆／豚モモ／干ひじき／まぐろ缶詰／きな粉／牛乳	ごぼう／にんじん／しょうが／ほうれんそう／しめじ／ねぎ／いちご／バナナ	きなこラスク 牛乳 果物	エネルギー - 486 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 15.8 g 食塩相当 1.4 g
21 木	納豆ごはん 魚の竜田揚げ ナムル 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／ごま油／ホットケーキミックス／有塩バター	納豆／めかじき／牛乳／プロセスチーズ	しょうが／だいこん／きゅうり／にんじん／はくさい／玉葱／いちご／ほうれんそう／りんご	ほうれん草スコーン 牛乳 果物	エネルギー - 505 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.7 g 食塩相当 1.5 g
22 金	ごはん ミートローフ カリカリじゃこサラダ ポテトポタージュ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／コーン缶／パン粉／オリーブ油／じゃがいも／有塩バター／薄力粉	豚ひき肉／鶏肝臓／牛乳／しらす干し／焼きのり	玉葱／にんじん／グリーンピース／ほうれんそう／キャベツ／りんご／バナナ	手作りクッキー 牛乳 果物	エネルギー - 515 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 16.2 g 食塩相当 2.1 g
23 土	ごはん 鶏肉のはちみつ焼き キャロットラペ 具沢山味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／はちみつ／なたね油／素精糖／さつまいも／ビスケット	鶏若鶏肉モモ／まぐろ缶詰／生揚げ／牛乳	にんじん／玉葱／干しぶどう／しめじ／ねぎ／こまつな／りんご／いちご	ごませんべい 牛乳 果物	エネルギー - 509 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 20.8 g 食塩相当 1.3 g
25 月	ごはん 豚肉のねぎ味噌炒め ごぼうサラダ すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／そうめん／米粉／かたくり粉／ごま油	豚モモ／ハム／生わかめ／豚ひき肉／牛乳	しょうが／ねぎ／ごぼう／にんじん／こまつな／きょうな／りんご／にら／玉葱／バナナ	チヂミ 牛乳 果物	エネルギー - 486 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.7 g
26 火	ごはん 鱈の塩焼き 焼き野菜の海苔和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／素精糖／ホットケーキミックス／有塩バター	さわら／ウィンナー／焼きのり／油揚げ／牛乳／脱脂粉乳	ブロッコリー／かぼちゃ／にんじん／まいたけ／キャベツ／いちご／干しぶどう／バナナ	まんまるドーナツ 牛乳 果物	エネルギー - 494 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.7 g 食塩相当 1.6 g
27 水	チキンカレー 春野菜のサラダ きのこスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／無塩バター／薄力粉／じゃがいも／はちみつ／オリーブ油／素精糖／せんべい	鶏成鶏肉モモ／牛乳／ハム／寒天	にんにく／しょうが／玉葱／にんじん／トマト缶／かぶ／アスパラガス／生しいたけ／えのきたけ／わけぎ／りんご／りんごジュース／パイン缶	りんごパイゼリー せんべい 牛乳	エネルギー - 512 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.9 g
28 木	ごはん マーボ豆腐 もやしの酢醤油和え あおさのスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／かたくり粉／なたね油／ごま油／コーン缶／食パン	木綿豆腐／豚ひき肉／さくらえび／あおさ／プロセスチーズ／しらす干し／牛乳	ねぎ／にら／しょうが／きょうな／もやし／はくさい／にんじん／さやえんどう／いちご／バナナ	チーズじゃこトースト 牛乳 果物	エネルギー - 486 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 16.6 g 食塩相当 1.9 g
29 金	食パン 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ ミネストローネ 果物	食パン／ファットスプレッド／マーマレード／コーン缶／なたね油／素精糖／マカロニ／オリーブ油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉モモ／ハム／ウィンナー／まぐろ缶詰／牛乳	キャベツ／にんじん／玉葱／トマト缶／りんご／みつば／しめじ／さやいんげん／バナナ	混ぜご飯 牛乳 果物	エネルギー - 497 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 16.5 g 食塩相当 1.8 g
30 土	ごはん 豚肉のしょうが焼き 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／素精糖／クラッカー	豚モモ／油揚げ／かつお節／わかめ／ヨーグルト	玉葱／しょうが／こまつな／しめじ／にんじん／だいこん／いちご／バナナ	バナナヨーグルト クラッカー	エネルギー - 485 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 13.3 g 食塩相当 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 491 kcal 脂 質 16.2 g	タンパク質 19.0 g 食塩相当量 1.6 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

うすやきせんべい・・・・・・・・うるち米 植物油脂 食塩

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

豆腐だんご・・・・・・・・・・玉ねぎ 人参 いんげん 長ねぎ 根生姜 豆腐 鶏肉 豚脂 ばれいしよでん粉 パン粉 なたね油 しょう油 酒 塩 砂糖 こしよ 発酵調味料 トマトケチャップ 酢