

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 木	ごはん マホ - 豆腐 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／食パン／有塩バター	木綿豆腐／豚ひき肉／しらす干し／生わかめ／牛乳	ねぎ／干し椎茸／しょうが／にんにく／チンゲンツァイ／もやし／にんじん／えのきたけ／りんご／バナナ	しょう油ラスク 牛乳 果物	エネルギー 466 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 1.9 g
24 金	食パン 鶏肉のパン粉焼き ココロサラダ 野菜スープ 果物	食パン／じゃがいも／素精糖／なたね油／オリーブ油／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏成鶏肉モモ／パルメザンチーズ／あおのり／ハム／焼きのり／牛乳	にんじん／かぶ／キャベツ／玉葱／トマト缶詰／りんご／バナナ	のり塩おむすび 牛乳 果物	エネルギー 499 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.9 g
25 土	ごはん 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／じゃがいも／なたね油／焼きふ／ソフトビスケット	豚モモ／まぐろ缶詰／あおさ／牛乳	しょうが／玉葱／きゅうり／にんじん／りんご／バナナ	ソフトビスケット 牛乳 果物	エネルギー 518 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 1.4 g
27 月	ごはん さば味噌煮 いそべ和え ワントンスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／ワントンの皮／とうもろこし缶詰／ごま油／薄力粉／なたね油／コーンフレーク	まさば／焼きのり／豚ひき肉／牛乳	しょうが／にんじん／ほうれんそう／だいこん／にら／ねぎ／りんご／バナナ	ロッククッキー 牛乳 果物	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 15.1 g 食塩相当量 1.2 g
28 火	ごはん 鶏肉の塩から揚げ 小松菜のオイスター炒め 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／米粉／なたね油／素精糖／さつまいも／かたくり粉／ごま油	鶏若鶏肉モモ／豚ひき肉／糸引納豆／牛乳	しょうが／にんにく／玉葱／にんじん／こまつな／なめこ／りんご／葉ねぎ／しゅんぎく／バナナ	納豆チヂミ 牛乳 果物	エネルギー 500 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 1.3 g
29 水	あんかけ焼きそば ローストポテト きのこスープ 果物	蒸し中華めん／なたね油／素精糖／かたくり粉／じゃがいも／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	豚モモ／あおのり／あおさ／鶏若鶏肉モモ／油揚げ／牛乳	にんじん／たけのこ／玉葱／はくさい／しめじ／えのきたけ／りんご／ねぎ／かぶ／バナナ	だまこ汁 牛乳 果物	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 2.4 g
30 木	ごはん 松風焼き キャベツとツナの塩だれ和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／やまといも／かたくり粉／ごま／とうもろこし缶詰／ごま油／食パン	鶏ひき肉／凍り豆腐／まぐろ缶詰／プロセスチーズ／牛乳	ねぎ／しょうが／キャベツ／にんじん／みずな／にんにく／ごぼう／いちご／バナナ	チーズトースト 牛乳 果物	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.1 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g
31 金	コッペパン ポークチャップ 焼き野菜のサラダ オニオンスープ 果物	コッペパン／なたね油／素精糖／オリーブ油／水稲穀粒(はいが精米・精白米)／	豚モモ／ウィンナー／大豆／油揚げ／しらす干し／牛乳	玉葱／ブロッコリー／かぼちゃ／まいたけ／にんじん／いちご／バナナ	炊き込みご飯 牛乳 果物	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.0 g
月 平 均 栄 養 価					エネルギー 498 kcal 脂 質 16.8 g	タンパク質 18.2 g 食塩相当量 1.8 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、みかん、いちごから提供します。  
 ◎緊急用食材「豆腐だんご」(生活クラブの商品)入れ替えのため、献立に取り入れています。  
 ◎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。

- 食パン・・・・・・・・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩
- クラッカー・・・・・・・・小麦粉 植物油脂 全粉乳 食塩 砂糖 イースト 膨張剤 酸化防止剤
- 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
- 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 ばれいしょでん粉 パン粉 なたね油 しょう油 酒 塩 砂糖 こしょう 発酵調味料 トマトケチャップ 酢
- ビスケット・・・・・・・・小麦粉 マーガリン 砂糖 バター ショートニング 食塩
- コッペパン・・・・・・・・小麦粉 食塩 上白糖 パン酵母 ごま油
- 蒸し中華めん・・・・・・・・小麦粉 食塩 貝殻カルシウム