

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 水	おかかごはん さばのごま煮 ほうれん草と大豆の和え物 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／素精糖／じゃがいも／ブレミックス粉／なたね油	まさば／大豆／干ひじき／焼きのり／牛乳	ほうれんそう／にんじん／玉葱／温州蜜柑／バナナ	ココアホットケーキ 牛乳 果物	エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.1 g 食塩相当 1.7 g
21 金	食パン クリスピーチキン キャベツのマリネ オニオンチャウダー 果物	食パン／薄力粉／コーンフレーク／なたね油／とうもろこし缶詰／有塩バター／水稲穀粒(精白米・はいが精米)	鶏若鶏肉ささ身／牛乳／油揚げ	キャベツ／にんじん／カリフラワー／干しぶどう／玉葱／いちご／バナナ	きつねおにぎり 牛乳 果物	エネルギー 498 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 1.9 g
22 土	コーンピラフ 野菜のごま和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／有塩バター／とうもろこし缶詰／ごま／ごま油／素精糖／さつまいも	ウィンナー／油揚げ／牛乳	玉葱／にんじん／グリーンピース／ブロッコリー／なめこ／りんご／バナナ	焼き芋 牛乳 果物	エネルギー 479 kcal たんぱく質 12.5 g 脂 質 14.2 g 食塩相当 1.5 g
24 月	ごはん 豚肉の塩麴炒め 野菜の梅和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油／じゃがいも／米粉／素精糖	豚モモ／焼きのり／牛乳	ねぎ／にんにく／ブロッコリー／にんじん／梅びしお／チンゲンツァイ／もやし／いちご／バナナ／りんご	バナナケーキ 牛乳 果物	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 0.8 g
25 火	納豆ごはん 里芋と鶏肉のうま煮 野菜のツナそぼろ炒め 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／さといも／なたね油／焼きふ／食パン	糸引納豆／鶏成鶏肉モモ／まぐろ缶詰／生わかめ／プロセスチーズ／牛乳	糸みつば／にんじん／キャベツ／玉葱／きょうな／みかん／バナナ	チーズトースト 牛乳 果物	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.5 g 脂 質 15.3 g 食塩相当 2.1 g
26 水	ごはん 飛竜頭 味噌ドレッシングサラダ すまし汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／やまといも／かたくり粉／なたね油／素精糖／春巻きの皮／有塩バター	木綿豆腐／鶏若鶏肉ひき肉／干ひじき／しらす干し／あおさ／牛乳／豚ひき肉	ねぎ／干し椎茸／しょうが／はくさい／だいこん／にんじん／こまつな／えのきたけ／りんご／ほうれんそう／バナナ／玉ねぎ／ピーマン	サモサ 牛乳 果物	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 18.5 g 食塩相当 1.9 g
27 木	ごはん ブルコギ 春雨の甘酢和え 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／ごま／素精糖／なたね油／普通はるさめ／とうもろこし缶詰／ごま油／薄力粉／無塩バター	豚モモ／ベーコン／牛乳	玉葱／にんじん／にら／りんご／にんにく／ブロッコリー／はくさい／バナナ	クッキー 牛乳 果物	エネルギー 517 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 19.6 g 食塩相当 1.5 g
28 金	ジャムパン かじきのパン粉焼き カブとりんごのサラダ マカロニスープ 果物	食パン／りんごジャム／パン粉／オリーブ油／素精糖／マカロニ／水稲穀粒(精白米・はいが精米)／なたね油	めかじき／バルメザンチーズ／ロースハム／豚ひき肉／牛乳	パセリ／かぶ／りんご／にんじん／玉葱／トマト缶詰／ごぼう／さやえんどう／しょうが／いちご	そぼろチャーハン 牛乳 果物	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 14.4 g 食塩相当 2.1 g
29 土	ピビンバ丼 ポテトのチーズ焼き 味噌汁 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／素精糖／ごま油／じゃがいも／なたね油／ソフトビスケット	豚ひき肉／プロセスチーズ／ウィンナー／あおさ／牛乳	しょうが／ほうれんそう／えのきたけ／にんじん／玉葱／りんご／バナナ	ソフトビスケット 牛乳 果物	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 16.8 g 食塩相当 1.4 g
31 月	ハンバーグカレー ほうれん草のツナサラダ きのこスープ 果物	水稲穀粒(精白米・はいが精米)／パン粉／薄力粉／有塩バター／なたね油／素精糖／とうもろこし缶詰／ソーダクラッカー	豚ひき肉／鶏肝臓／牛乳／まぐろ缶詰／きな粉／ヨーグルト	玉葱／にんじん／トマト缶詰／にんにく／しょうが／ほうれんそう／もやし／生しいたけ／えのきたけ／りんご／バナナ	きなこヨーグルト クラッカー 果物	エネルギー 515 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 16.9 g 食塩相当 1.9 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 508 kcal 脂 質 16.7 g	たんぱく質 18.7 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、みかん、いちごから提供します。

◎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。

食パン・・・・・・・・・・小麦粉 上白糖 パン酵母 ショートニング 塩

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

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

蒸し中華めん・・・・・・・・小麦粉 食塩 貝殻カルシウム

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