

日	曜	献立名			ち血 ^ち や肉 ^く 、骨 ^ほ や歯 ^は に	からだの調子を	おつ ^ち ちから	たんぱく ^{しつ}	
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	なる食品		kcal
1	月	菜めし	MILK	肉じゃが 鮭の味噌マヨネーズ焼き からし和え	牛乳 豚肉 鮭 みそ	にんじん 玉ねぎ 白滝 いんげん 小松菜 もやし 大根菜	米 じゃが芋 油 さとう ノンエッグマヨネーズ	602 728	28.8 33.4
2	火	キムタクご飯	MILK	いかチヂミ わかめサラダ 豆乳プリン	牛乳 豚肉 いか わかめ ツナ 豆乳	にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ たくあん ニラ キャベツ コーン	米 油 ごま油 ごま 小麦粉 米粉 さとう 和風ドレッシング	655 778	21.7 25.3
3	水	こどもパンスライス	MILK	豆乳クラムチャウダー チリドック チーズ入りサラダ	牛乳 ベーコン あさり 豆乳 ウィンナー 豚肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ トマト パセリ にんにく キャベツ きゅうり	パン じゃが芋 オリーブ油 米粉 さとう 片栗粉	621 792	23.1 28.4
4	木	麦ごはん	MILK	けんちん汁 味噌チキンカツ のりカツオあえ	牛乳 豆腐 みそ 鶏肉 のり カツオブシ	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ こんにゃく 小松菜 白菜 もやし	米 大麦 里芋 油 ごま油 パン粉 小麦粉 さとう	---- 750	---- 33.2
5	金	地粉うどん	ジョア ストロベリー	カレーうどん汁 大豆入りキャラメルポテト いりたまご和え	ジョア 鶏肉 油揚げ みそ なると 大豆 たまご	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 キャベツ ショウガ 長ねぎ いちご	うどん 小麦粉 油 さつま芋 さとう マーガリン 片栗粉 ごま油	621 771	21.6 26.2
8	月	ごはん	MILK	たまごスープ チンジャオロースー 焼きギョーザ(2こ)	牛乳 たまご 豆腐 鶏肉 豚肉	にんじん 白菜 チンゲン菜 ピーマン 竹の子 ニンニク キャベツ ニラ	米 片栗粉 さとう ごま油 小麦粉	602 749	28.1 35.0
9	火	ひじきごはん	MILK	あじフィレフライ マカロニサラダ みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ ひじき あじ ハム	にんじん ごぼう えだまめ キャベツ コーン みかん	米 さとう 油 小麦粉 パン粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	617 749	22.2 25.3
10	水	マーブル食パン	MILK	スパゲッティミートソース和え ポテトのチーズ焼き ツナサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン チーズ ツナ	にんじん 玉ねぎ トマト ニンニク コーン パセリ レタス キャベツ	パン スパゲッティ 油 オリーブ油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ イタリアンドレッシング	641 790	25.2 30.4
11	木	ごはん ふりかけ(のり)	MILK	きのこ汁 ハンバーグ 和風ソース おかか和え	牛乳 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ 豚肉 カツオブシ のり	にんじん なめこ えのき 大根 長ねぎ 玉ねぎ ヨウカ 白菜 小松菜	米 さとう 油 でんぷん	605 750	26.8 32.8
12	金	ちゅうかめん	MILK	しょうゆラーメン汁 きなこだんご かみかみ和え	牛乳 豚肉 なると きなこ いか	にんじん チンゲン菜 長ねぎ コーン メンマ ニンニクヨウカ 大根 きゅうり	ちゅうかめん 油 ごま油 白玉団子 さとう ごま	615 771	24.1 30.4
15	月	麦ごはん	MILK	れんこん入りカレー 春雨サラダ レモンゼリー	牛乳 鶏肉 ハム	にんじん 玉ねぎ れんこん ニンニクヨウカ キャベツ レモン	米 大麦 じゃが芋 油 小麦粉 春雨 さとう ごま油 ごま	645 786	23.5 28.0
16	火	わかめごはん	MILK	おでん わかさぎフリッター(2こ) ごぼうサラダ	牛乳 生揚げ ミートボール さつま揚げ うすらの卵 昆布 わかさぎ ささみ	にんじん 大根 こんにゃく ごぼう 小松菜	米 さとう 油 小麦粉 でんぷん ごまドレッシング	663 800	24.4 29.3
17	水	ツイストパン	MILK	みそわんたんスープ かぼちゃとさつま芋のコロッケ ブロッコリーサラダ	牛乳 鶏肉 みそ 豚肉 ツナ	にんじん もやし 長ねぎ ヨウカ かぼちゃ ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ コーン	パン わんたん ごま油 さつま芋 じゃが芋 小麦粉 パン粉 油 ノンエッグマヨネーズ	622 794	23.0 28.1
18	木	ごはん	MILK	白菜のみそ汁 鶏肉の南蛮漬け 切り干し大根の炒め煮	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 豚肉 さつま揚げ	にんじん 白菜 玉ねぎ ショウガ 長ねぎ 切り干し大根 こんにゃく いんげん	米 片栗粉 油 さとう ごま油	615 743	28.9 34.3
19	金	塩味ピラフ	MILK	星の Pasta の トマトスープ 星のハンバーグ 米粉のカップケーキいちご味	牛乳 ハム 鶏肉 豚肉 ウィンナー 豆乳 大豆粉	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ キャベツ セロリ トマト ニンニク いちご	米 油 マーガリン ほしの Pasta さとう 米粉 オリーブ油	633 775	23.8 29.7
22	月	ごはん	MILK	すまし汁 鱈の竜田揚げ 筑前煮	牛乳 豆腐 かぼちゃボール さば 鶏肉	にんじん 大根 水菜 干し椎茸 れんこん ごぼう こんにゃく 枝豆	米 でんぷん 油 さとう ごま油	---- 787	---- 31.0
23	火	麦ごはん	MILK	マーボー豆腐 にんじん焼売(2こ) ナムルサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 魚すりみ わかめ	にんじん 玉ねぎ 炒りゆ 長ねぎ ニンニクヨウカ キャベツ もやし ほうれん草	米 大麦 さとう 油 ごま油 片栗粉 小麦粉	---- 765	---- 32.1

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

