

父母研修会

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		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	
1 金	いわしの梅煮 厚揚げと豚肉の炒め煮 白菜とほうれん草の和え物 豆まめ汁 りんご	ごま油/三温糖/かたく り粉/福豆	いわしの梅煮/豚肉(薄切 り)/生揚げ/かに風味か まぼこ/大豆(国産、ゆで) /米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	青ピーマン/しょうが/は くさい/ほうれんそう/グ リンピース(冷凍)/にんじ ん/だいこん/ねぎ/りん ご	牛乳 福豆
2 土	大豆カレー ナムル風煮びたし みかん	じゃがいも/有塩バター /薄力粉/はちみつ/三 温糖/ごま油/せんべい	豚ばら(脂身付)/脱脂粉乳 /大豆(国産、乾)/油揚げ /牛乳	にんにく(りん茎)/しょう が/にんじん/玉葱/グリ ンピース(冷凍)/ほうれん そう/もやし/温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 おかし
4 月	ぎせい豆腐 大根のそぼろ煮 みそ汁(じゃが芋・わかめ) パインアップル	三温糖/大豆油/じゃが いも/せんべい	木綿豆腐/たまご/鶏ひき 肉/わかめ/米みそ(赤色 辛みそ)/ジョア	にんじん/生しいたけ(菌 床栽培、生)/切りみつま /だいこん/パインアップ ル	ジョア おかし
5 火	鶏肉とうずら卵の煮物 春雨ソテー 豆腐とわかめのすまし汁 パイン缶	三温糖/かたくり粉/普 通はるさめ(乾)/せんべ い	鶏肉モモ/うずら卵(水煮 缶詰)/ベーコン/たまご /木綿豆腐/わかめ/牛乳	しょうが/にんじん/青 ピーマン/赤ピーマン/ぶ なしめじ/レタス/とうも ろこし缶詰(ホ-ル)/ねぎ/ パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
6 水	おでん かぼちゃと豚肉の煮物 みかん	板こんにやく/三温糖	さつま揚げ/焼き竹輪/た まご/はんぺん/豚肉(薄 切り)/牛乳/豆しとき	だいこん/にんじん/国産 かぼちゃ(冷凍)/玉葱/さ やえんどう/温州蜜柑(普 通、生)	牛乳 豆しとき
7 木	ししゃもの香味揚げ ほうれん草とコーン炒め 人参グラッセ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ) りんご	三温糖/ごま油/かたく り粉/大豆油/せんべい	ししゃも/米みそ(淡色辛 みそ)/牛乳	とうもろこし缶詰(ホ-ル) /ほうれんそう/にんじん/ キャベツ/玉葱/りんご	牛乳 おかし
8 金	カレー豚じゃが ブロッコリーのツナ和え みそ汁(えのき・豆腐) バナナ	じゃがいも/三温糖/か たくり粉/せんべい	豚ひき肉/まぐろ缶詰(油 漬フレーク付)/木綿豆腐/ 米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/ブロッコ リー/えのきたけ/バナナ	牛乳 おかし
9 土	煮込みうどん 大根サラダ みかん	干しうどん(乾)/有塩バ ター/三温糖/マヨネー ズ(全卵型)/せんべい	豚肩ロース(脂身付)/かつ お加工品(かつお節)/牛乳	にんじん/ぶなしめじ/ま いたけ/えのきたけ/はく さい/だいこん/温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 おかし
12 火	豚こまの和風マーボー豆腐 雪菜のおひたし みそ汁(キャベツ、しめじ) りんご	三温糖/ごま油/せんべ い	豚肉(薄切り)/木綿豆腐 /米みそ(赤色辛みそ)/か つお節/かに風味かまぼこ /油揚げ/ジョア	にんにく(りん茎)/ねぎ/ 雪菜/キャベツ/ぶなしめ じ/りんご	ジョア おかし
13 水	オープンコロッケ ブロッコリーの塩炒め キャロットスープ みかん	じゃがいも/大豆油/パ ン粉(乾燥)/有塩バター /薄力粉/ごはん	豚ひき肉/牛乳200/鶏肉 モモ/クリーム(乳脂肪) /牛乳/さくらえび(素干し) /かつお加工品(削り節)/ 米みそ(赤色辛みそ)	玉葱/青ピーマン/にんじ ん/ぶなしめじ/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/ブロッ コリー/パセリ/温州蜜柑 (普通、生)/こねぎ	牛乳 つぶつぶおやき
14 木	豆腐のまさご揚げ もやしの旨煮 みそ汁(大根・じゃが芋) バナナ	かたくり粉/大豆油/三 温糖/ごま油/じゃがい も/せんべい	木綿豆腐/むきえび/鶏ひ き肉/ちりめん雑/たまご /豚肉(薄切り)/米みそ (赤色辛みそ)/牛乳	にんじん/もやし/えのき たけ/だいこん/バナナ	牛乳 おかし
15 金	鮭の塩焼き 里芋と厚揚げの煮物 ぽっとんとつみれ汁 みかん	ごま油/さといも(冷凍) /三温糖/プレミックス 粉(ホトケキ用)/ごはん	塩ざけ 40g/豚肉(薄切 り)/生揚げ/うずら卵 (水煮缶詰)/鶏ひき肉/ 米みそ(赤色辛みそ)/牛乳 /木綿豆腐/きな粉(大 豆)	にんじん/たけのこ(ゆで) /干し椎茸/ブロッコリー /だいこん/ぶなしめじ/ ねぎ/しょうが/温州蜜柑 (普通、生)	牛乳 ライス団子
16 土	スパゲッティートマトソース 椎茸とキャベツのスープ りんご	スパゲッティ/有塩バ ター/せんべい	まぐろ缶詰(油漬フレーク付) /パルメザンチーズ/ペー コン/牛乳	にんにく/にんじん/玉葱 /ぶなしめじ/トマト缶詰 (ホ-ル)/干し椎茸/ キャベツ/りんご	牛乳 おかし



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		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	
18 月	豚肉と根菜の煮物 ほうれん草としめじ和え みそ汁(豆腐・わかめ) みかん缶	三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/焼き竹 輪/米みそ(赤色辛みそ) /かつお加工品(かつお 節)/木綿豆腐/わかめ/ 牛乳	だいこん/にんじん/しょう が/こねぎ/ほうれんそう/ ほんしめじ/温州蜜柑缶詰(果 肉)	牛乳 おかし
19 火	ひき肉納豆 サラスパサラダ はんぺんスープ りんご	大豆油/三温糖/サラダ スパゲッティ/マヨ ネーズ(全卵型)/せんべ い	ひき割り納豆/豚ひき肉 /ロースハム/はんぺん /わかめ/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそ う/きゅうり/とうもろこし 缶詰(ホ-ル)/サラダ菜/りんご	牛乳 おかし
20 水	ちくわの天ぷら さつま芋の天ぷら 小松菜のおかか和え ひき肉ラーメン みかん	プレミックス粉(てんぷら用) /さつまいも/中華めん (生)/せんべい	焼き竹輪/かつお節/豚 ひき肉/なると/牛乳	こまつな/干し椎茸/味付け メンマ/ねぎ/温州蜜柑(普 通、生)	牛乳 おかし
21 木	焼き鯖 高野豆腐と豚肉の煮物 さつま芋の甘煮 みそ汁(豆腐・小松菜) バナナ	さつまいも/三温糖/せ んべい	まさば/豚肉(薄切り) /高野豆腐/木綿豆腐/ 米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	ブロッコリー/にんじん/こ まつな/バナナ	牛乳 おかし
22 金	パンバイキング クリームシチュー ブロッコリー入り野菜炒め スパゲッティ フルーツポンチ	食パン(市販品)/じゃが いも/薄力粉/有塩バ ター/大豆油/スパゲッ ティ/白桃ムースケー キ	スライスチーズ/鶏肉モ モ/牛乳/ベーコン	サニーレタス/いちごジャム /玉葱/にんじん/ブロッ コリー/キャベツ/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/いちご/キウイ フルーツ	牛乳 白桃ムースケーキ
23 土	卵とじうどん じゃが芋の土佐煮 りんご	干しうどん(乾)/じゃが いも/三温糖/せんべい	鶏肉モモ/たまご/かつ お加工品(かつお節)/牛 乳	にんじん/玉葱/干し椎茸/ ねぎ/りんご	牛乳 おかし
25 月	鶏肉とごぼうの甘辛煮 マカロニサラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 洋ナシ(缶詰)	板こんにやく/三温糖/ マカロニ/マヨネーズ(全 卵型)/せんべい	鶏肉モモ/ロースハム/ 木綿豆腐/米みそ(赤色辛 みそ)/牛乳	ごぼう/ぶなしめじ/さやい んげん/にんじん/きゅうり /なめこ/こねぎ/西洋なし (缶詰)	牛乳 おかし
26 火	チキンカツカレー 白菜とりんごのサラダ デコポン	じゃがいも/パン粉(乾 燥)/薄力粉/大豆油/オ リーブ油/三温糖/せん べい	鶏胸肉/たまご/牛乳	玉葱/にんじん/にんにく(り ん茎)/しょうが/はくさい/ りんご/きよみ(砂じょう、 生)	牛乳 おかし
27 水	ポテトグラタン ブロッコリーソテー かぶとしめじのスープ バナナ	じゃがいも/大豆油/有 塩バター/薄力粉/パン 粉(乾燥)/せんべい	ベーコン/牛乳/ピザ用 チーズ/鶏肉モモ	にんじん/玉葱/パセリ/ブ ロッコリー/かぶ/ぶなしめ じ/バナナ	牛乳 おかし
28 木	ほっけの煮つけ ほうれん草の卵とじ炒め 人参しりしり 大根と豚肉の味噌汁 りんご	せんべい	たまご/豚肉(薄切り) /米みそ(赤色辛みそ)/ 牛乳	ほうれんそう/にんじん/え のきたけ/だいこん/こまつ な/りんご	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	434 kcal	タンパク質	20.5 g
	脂 質	19.2 g	食塩相当量	2.6 g