

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 火	みそやきにく もやしのナムル みそ汁(とうふ・わかめ) みかんのかんづめ	ごま油/白ごま(いり)/ せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ (赤色辛みそ)/木綿豆腐 /わかめ/牛乳	にんじん/ほうれんそう/も やし/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし
2 水	カニ入り厚焼き玉子 キャベツのおひたし みにとまと みそ汁(だいこん、豆ふ) グレープフルーツ	かたくり粉/さつまいも	カニむき身/たまご/か つお節/木綿豆腐/米み そ(赤色辛みそ)/牛乳	ねぎ/グリーンピース(冷凍)/ 玉葱/キャベツ/ミニトマト /だいこん/りんご	牛乳 ゆでさつまいも
3 木	レバーのからあげ ぶろっこりーのさらだ せんぎりキャベツ みそ汁(じゃが芋・わかめ) ぶどう	薄力粉/大豆油/かたく り粉/マヨネーズ/じゃ がいも/せんべい	豚肝臓/たまご/ロース ハム/わかめ/米みそ(赤 色辛みそ)/牛乳	にんにく(りん茎)/しょうが /ブロッコリー/にんじん/ とうもろこし缶詰(ホ-ル)/キャ ベツ/ぶどう	牛乳 おかし
4 金	さけのてりやき ちくぜんに みそしる(キャベツ) パインアップル	板こんにやく/三温糖/ 上新粉/かたくり粉	さけ 40g/鶏肉モモ/ 米みそ(淡色辛みそ)/牛 乳	にんじん/たけのこ(ゆで)/ 干し椎茸/ごぼう/れんこん /さやえんどう/キャベツ/ 玉葱/パインアップル	牛乳 みたらし団子
5 土	タンメン かぼちゃのミルクに バナナ	中華めん(生)/ごま油/ 有塩バター/三温糖/せ んべい	豚肉(薄切り)/牛乳200 /乳酸菌飲料	にんじん/干し椎茸/キャ ベツ/もやし/にら/ねぎ/日 本かぼちゃ/グリーンピース/ バナナ	ヤクルト おかし
7 月	とり肉とうずら卵のもの こふきいも みそ汁(えのき・豆腐) よなしのかんづめ	三温糖/かたくり粉/ じゃがいも/せんべい	鶏肉モモ/うずら卵(水煮 缶詰)/木綿豆腐/米み そ(赤色辛みそ)/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/えのきたけ/西洋なし(缶 詰)	牛乳 おかし
8 火	マーボー豆腐 ちくわきゅうり みそしる(はくさい) ぶどう	三温糖/かたくり粉/マ ヨネーズ(全卵型)/せん べい	木綿豆腐/豚ひき肉/米 みそ(赤色辛みそ)/焼き 竹輪/油揚げ/牛乳	にんにく/しょうが/にんじ ん/玉葱/ねぎ/にら/生し いたけ/きゅうり/はくさい /ぶどう	牛乳 おかし
9 水	スペイン風オムレツ ポテトサラダ エノキとキャベツのスー プリン	じゃがいも/マヨネーズ /水稲穀粒(精白米)/白 ごま(いり)	たまご/プロセスチーズ /ロースハム/鶏肉モモ /牛乳/塩昆布	トマト/きゅうり/にんじん /サラダ菜/えのきたけ/ キャベツ/玉葱/りんご	牛乳 ひじきおにぎり
10 木	ぶたにくのなんがあげ ナムル風煮びたし みそ汁(だいこん、豆ふ) オレンジ	黒ごま(いり)/かたくり 粉/大豆油/三温糖/ご ま油/せんべい	豚肉(薄切り)/油揚げ /木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	しょうが/ほうれんそう/に んじん/もやし/だいこん/ パレンシアオレンジ	牛乳 おかし
11 金	さばの人参みそに ひきこんぶのもの きゅうりの酢の物 みそしる(キャベツ) パインアップル	三温糖/じゃがいも/有 塩バター	まさば/米みそ(赤色辛み そ)/引き昆布/生揚げ/ さつま揚げ/米みそ(淡色 辛みそ)/牛乳	しょうが/にんじん/きゅう り/しそ葉/キャベツ/玉葱 /パインアップル	牛乳 じゃがバター
12 土	わふうスパゲッティ イタリアンスープ バナナ	スパゲッティ/大豆油 /有塩バター/パン粉(乾 燥)/せんべい	ベーコン/焼きのり/た まご/パルメザンチーズ /ジョア	にんじん/玉葱/ぶなしめじ /えのきたけ/生しいたけ(菌 床栽培、生)/キャベツ/バナ ナ	ジョア おかし
14 月	カレーとんじゃが ちゅうかきゅうり みそ汁(もやし・とうふ) パインのかんづめ	じゃがいも/三温糖/か たくり粉/ごま油/せん べい	豚ひき肉/木綿豆腐/米 みそ(赤色辛みそ)/牛乳	玉葱/にんじん/グリーンピー ス(冷凍)/きゅうり/もやし /パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
15 火	ちりめんなっとう きゅうりづけ みにとまと 田舎汁 バナナ	三温糖/せんべい	ひき割り納豆/ちりめん 雑/鶏ひき肉/鶏肉モモ /木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳	にんじん/玉葱/ほうれんそ う/きゅうり/ミニトマト/ ごぼう/日本かぼちゃ/ねぎ /バナナ	牛乳 おかし

そうれんしゅう



ごはん

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	
16 水	ミンチカレー だいこんサラダ ふくじんづけ みかんのかんづめ	じゃがいも/大豆油/マ ヨネーズ(全卵型)/ミニ ドッグ	豚ひき肉/かつお加工品 (かつお節)/牛乳	玉葱/にんじん/にんにく/ しょうが/グリーンピース(冷凍) /だいこん/大根(福神漬)/温 州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 ミニドッグ
17 木	とり肉とごぼうの甘からに こまつなのじゃこあえ みそ汁(とうふ・油あげ) りんご	板こんにやく/三温糖/ せんべい	鶏肉モモ/ちりめん雑/ 木綿豆腐/油揚げ/米み そ(赤色辛みそ)/たまご /牛乳	ごぼう/ぶなしめじ/さやいん げん/にんじん/こまつな/ね ぎ/りんご	牛乳 おかし
18 金	ほっけやき おからサラダ やき豆腐のふくめに みそ汁(にら・豆腐) パインアップル	じゃがいも/マヨネーズ /せんべい	鶏ほっけ 小/ロースハ ム/おから/焼き豆腐/ 木綿豆腐/米みそ(赤色辛 みそ)/牛乳	きゅうり/にんじん/サラダ菜 /にら/パインアップル	牛乳 おかし
23 水	じゃが芋とツナの洋風煮 ほうれん草とコーンいため ミルクみそスープ バナナ	じゃがいも/三温糖/大 豆油/さつまいも/有塩 バター/水稲穀粒(精白 米)	まぐろ缶詰(油漬フ-グアイ) /牛乳200/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳/きな粉 (大豆)	トマト缶詰(ホ-ル)/玉葱/ パセリ/とうもろこし缶詰(ホ- ル)/ほうれんそう/にんじん/ バナナ	牛乳 きな粉おにぎり
24 木	とうふのちゅうかに ブロッコリーのおかかあえ みそ汁(大根・じゃが芋) オレンジ	ごま油/三温糖/かたく り粉/じゃがいも/せん べい	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/うずら卵(水煮缶詰) /かつお加工品(かつお 節)/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	にんにく(りん茎)/にんじん/ はくさい/干し椎茸/たけのこ (ゆで)/チンゲンツァイ/ブ ロコリー/だいこん/パレン シアオレンジ	牛乳 おかし
25 金	中華おこわ マクロふらい きやべつとたまごのさらだ みにとまと しおぶろっこりー わかめスープ・梨	水稲穀粒(精白米)/もち 米/ごま油/三温糖/マ ヨネーズ(全卵型)/白ご ま(いり)/スポンジケ ーキ	豚肩ロース(脂身付)/ま ぐろフライ(フイ済、冷凍) /たまご/わかめ	にんじん/たけのこ(ゆで)/干 し椎茸/グリーンピース/キャ ベツ/ミニトマト/ブロッコリー /えのきたけ/ねぎ/玉葱/な し/温州蜜柑100%果汁入り飲料	オレンジジュース ケーキ
26 土	わかめらーめん ながいものバターソー りんご	中華めん(生)/ごま油/ ながいも/有塩バター/ せんべい	豚肉(薄切り)/わかめ /厚揚げ/牛乳	にんじん/はくさい/とうもろ こし缶詰(ホ-ル)/りんご	牛乳 おかし
28 月	レバニラ炒め 切り干し大根の煮物 みにとまと みそ汁(なめこ・とうふ) バナナ	大豆油/かたくり粉/ご ま油/せんべい	豚肝臓/油揚げ/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	にら/ブロッコリー/もやし/にん にく(りん茎)/にんじん/切干 しだいこん/ミニトマト/なめ こ/ねぎ/バナナ	牛乳 おかし
29 火	ハヤシさん コールスローサラダ ぶどう	じゃがいも/大豆油/薄 力粉/マヨネーズ/せん べい	豚肉(薄切り)/クリー ム(乳脂肪)/粉チーズ/ ロースハム/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピー ス(冷凍)/キャベツ/とうもろこ し缶詰(ホ-ル)/ぶどう	牛乳 おかし
30 水	はくさいとさばのもの ブロッコリーの塩炒め みそ汁(じゃが芋・わかめ) りんご	じゃがいも/せんべい	さば(水煮缶詰)/わかめ /米みそ(赤色辛みそ)/ 牛乳	はくさい/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/りんご	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	439 kcal	タンパク質	19.3 g
	脂 質	20.3 g	食塩相当量	2.8 g