

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
23 土	ご飯 きよみオレンジ みそ汁(油揚げ・わかめ) たらのマヨパン粉焼き ブロッコリーのサラダ	七分つき米、上新粉、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、たら、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、じゃこ	オレンジ、たまねぎ、ミニトマト、ブロッコリー、にんじん、生わかめ、コーン缶、にら	煮干だし汁、ボン酢、しょうゆ、酢、食塩	せんべい チヂミ 牛乳	エネルギー 514 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 16.3 g カルシウム 199 mg
25 月	グリーンピース御飯 ボイルブロッコリー 味噌汁(豆腐・かぶ) バナナ 松風焼き にんじんしりしり	米、さつまいも、砂糖、パン粉、マヨネーズ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、ツナ油漬缶、きな粉、ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、かぶ・葉、グリーンピース、しめじ、しょうが、こんぶ(だし用)	煮干だし汁、酒、しょうゆ、本みりん、食塩	クラッカー 安倍川芋 牛乳	エネルギー 522 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.9 g カルシウム 239 mg
26 火	わかめごはん ミニトマト みそ汁(さつまいも・小松菜) 油淋鶏 りんご 春雨サラダ	七分つき米、パンネ、さつまいも、片栗粉、油、はるさめ、オリーブ油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、豚ひき肉、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、ロースハム、粉チーズ	りんご、ミニトマト、たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、ねぎ、炊き込みわかめ、にんにく	煮干だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、酒、コンソメ、パセリ粉、食塩、こしょう	あんぱんまんせんべい パンネのトマト煮 牛乳	エネルギー 560 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.6 g カルシウム 212 mg
27 水	麦ご飯 ブロッコリーのごま和え 五目みそ汁(白菜・小松菜) さばの味噌煮 ヨーグルト 切干大根煮	米、小麦粉、押麦、砂糖、油、三温糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、さば、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ちくわ、すりごま	ブロッコリー、はくさい、たまねぎ、こまつな、にんじん、いちごジャム、ブルーベリー(乾)、切り干しだいこん、ねぎ、しょうが、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん	パイ いちご蒸パン 牛乳	エネルギー 584 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.1 g カルシウム 320 mg
28 木	ご飯 キャベツのゆかり和え みそ汁(かぼちゃ) きよみオレンジ 鶏のチリソース 大豆の甘辛絡め	七分つき米、ホットケーキ粉、メープルシロップ、油、小麦粉、砂糖、片栗粉、三温糖	牛乳、鶏もも肉、だいたい、水煮缶詰、米みそ(淡色辛みそ)、じゃこ	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、にんにく、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、酒、しょうゆ、酢、中華だしの素	せんべい メープルパン 牛乳	エネルギー 561 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.6 g カルシウム 217 mg
29 金	カレーうどん 煮豆(金時豆) ヨーグルト	ゆでうどん、砂糖、くず粉、三温糖、くろみつ、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豆乳、豚肉(肩ロース)、うずら豆、きな粉、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、こまつな、りんごジャム、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、カレー粉、食塩	ブルーベリー 豆乳くず餅 牛乳	エネルギー 602 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 14.8 g カルシウム 326 mg
30 土	肉納豆麦ご飯 バナナ 切干大根のみそ汁 メルルーサフライ にんじんのごまマヨサラダ	米、さつまいも、押麦、小麦粉、パン粉、揚げ油、マヨネーズ、三温糖	牛乳、メルルーサ、挽きわり納豆、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、すりごま	バナナ、にんじん、ねぎ、グリーンアスパラガス、切り干しだいこん、焼きのり	煮干だし汁、中濃ソース、本みりん、しょうゆ、酢、食塩	せんべい 蒸し芋 牛乳	エネルギー 563 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 16.0 g カルシウム 208 mg

都合により変更することもあります

今月の平均 エネルギー558Kcal たんぱく質21.5g 脂質15.6g 食塩1.6g