日／曜	献立名	材料名（昼食・3時おやつ） 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	10時おやつ / 3時おやつ	栄養価
20（土）	ご飯　りんご ニラのスープ 肉団子の甘酢あん 中華風和えもの	七分つき米、オートミール、片栗粉、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、木綿豆腐	りんご、もやし、こまつな、にんじん、たまねぎ、干しぶどう、にら、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、酢、酒、ケチャップ、食塩	せんべい オートミールバー 牛乳	エネルギー 572 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 17.1 g カルシウム 210 mg
22（月）	じゃこご飯　ボイルブロッコリー 味噌汁（豆腐・かぶ） 松風焼き　バナナ にんじんしりしり	七分つき米、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、じゃこ、きな粉、ごま	バナナ、にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、かぶ・葉、しめじ、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	クラッカー 安倍川芋 牛乳	エネルギー 539 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 15.3 g カルシウム 233 mg
23（火）	わかめごはん　ミニトマト みそ汁（さつま芋・わかめ） 油淋鶏　りんご 春雨サラダ	七分つき米、ペンネ、じゃがいも、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、生わかめ、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 ペンネのトマト煮 牛乳	エネルギー 554 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.6 g カルシウム 194 mg
24（水）	ご飯　ブロッコリーのごま和え 味噌汁（小松菜）　ヨーグルト さばの味噌煮 切干大根煮	七分つき米、小麦粉、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	たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん、いちごジャム、プルーン（乾）、切り干しだいこん、ねぎ、しょうが、干ししいたけ	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 588 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 15.4 g カルシウム 319 mg
25（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、だいず水煮缶詰、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
26（金）	きのこうどん 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	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豆乳、豚肉(肩ロース)、うずら豆、きな粉	こまつな、ねぎ、にんじん、しめじ、しいたけ、えのきたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、本みりん	プルーン 豆乳くず餅 牛乳	エネルギー 568 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 13.3 g カルシウム 322 mg
27（土）	肉納豆ご飯　バナナ 切干大根のみそ汁 メルルーサフライ レタスとコーンのサラダ	七分つき米、さつまいも、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、米みそ（淡色辛みそ）、油揚げ、ツナ油漬缶	バナナ、レタス、にんじん、ねぎ、グリーンアスパラガス、コーン缶、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、食塩	せんべい 蒸し芋 牛乳	エネルギー 547 kcal たんぱく質 21 g 脂質 15 g カルシウム 194 mg
29（月）	鮭ご飯 すまし汁(鶏・ほうれん草) ちくわ2色揚げ かぼちゃの甘煮	七分つき米、ホットケーキ粉、しらたき、てんぷら粉、油、メープルシロップ、砂糖	牛乳、ちくわ、豆乳、べにさけ、鶏もも肉、ごま	かぼちゃ、ほうれんそう、ねぎ、ごぼう、にんじん、いんげん、焼きのり、あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒、カレー粉	クラッカー ホットケーキ 牛乳	エネルギー 545 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 12.1 g カルシウム 217 mg
30（火）	麦ご飯　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	米、マヨネーズ、押麦、パン粉、焼ふ、グラニュー糖、油	牛乳、たら、油揚げ、バター、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	煮干だし汁、ポン酢、食塩	あんぱんまんせんべい お麩のラスク 牛乳	エネルギー 505 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 18.4 g カルシウム 197 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557Kcal　たんぱく質21.6g　脂質15.6g　食塩1.6g