

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		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 木	わかめご飯 親子卵焼き 味噌汁(オクラ) ブロッコリー トマト(1/6コ)	精白米 ごま油 砂糖 さつまいも	牛乳 乾燥わかめ ●卵 鶏ひき肉 みそ	人参 オクラ 玉ねぎ トマト ブロッコリー ぶどう	牛乳 ★さつまスティック 果物(ぶどう)	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.8 g
2 金	7分づき飯 ピネガーチキン かぶのスープ ナムル	七分つき米 砂糖 油 ごま油	牛乳 かたくちいわし(煮干し) 鶏肉 ベーコン ヨーグルト ゼラチン	かぶ 玉ねぎ チンゲン菜 もやし パナナ	麦茶 ★ヨーグルトゼリー 果物(バナナ)	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 13.3 g 食塩相当量 1.1 g
3 土	鶏とかぶのうどん ブロッコリー トマト(1/6コ)	●うどん	牛乳 鶏肉	かぶ 人参 ブロッコリー トマト	牛乳 菓子	エネルギー 258 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.5 g
5 月	ハヤシライス ジャーマンオムレツ ブロッコリー	精白米 油 じゃがいも バター ●ハヤシルウ ●食パン	牛乳 牛肉 ●卵 ベーコン	玉ねぎ トマト ブロッコリー いちごジャム 梨	牛乳 ★ジャムサンド 果物(梨)	エネルギー 582 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 23.6 g 食塩相当量 2.2 g
6 火	ほうとう風うどん ほうれん草のツナサラダ オレンジ	●うどん 油 ●マヨネーズ 精白米	牛乳 豚肉 みそ ツナ缶 かつお節	人参 玉ねぎ かぼちゃ しめじ ほうれん草 オレンジ	麦茶 ★おかかおにぎり	エネルギー 432 kcal たんぱく質 16.2 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.1 g
7 水	5分づき飯 鯖の煮付け 味噌汁(なす) 切干し大根のサラダ	半つき米 ごま油 砂糖 ●薄力粉 油	牛乳 さば みそ 油揚げ ●卵	なす 玉ねぎ 切干し大根 人参 きゅうり	牛乳 ★人参パンケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 1.3 g
8 木	食パン チキンヘルシー ハンバーグ ミネストローネ スティックきゅうり	●食パン 油 砂糖 片栗粉 じゃがいも 精白米	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 ベーコン みそ	玉ねぎ トマト 人参 きゅうり 梨	麦茶 ★五平餅 果物(梨)	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.4 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 2.5 g
9 金	三色ごはん 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 小松菜のおかか和え	精白米 砂糖 ごま ●薄力粉 粉糖 マーガリン	牛乳 かたくちいわし(煮干し) 鶏ひき肉 ●卵 乾燥わかめ みそ かつお節	いんげん 玉ねぎ 小松菜 もやし 人参 オレンジ	牛乳 ★お月見ボールクッキー 果物(オレンジ)	エネルギー 514 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.2 g
10 土	鶏と青菜の 和風スパゲティ オニオンスープ	●スパゲティ 油 バター	牛乳 鶏ひき肉	小松菜 人参 玉ねぎ	牛乳 菓子	エネルギー 294 kcal たんぱく質 13.5 g 脂 質 11.0 g 食塩相当量 0.8 g
12 月	タンメン 厚揚げのおかか煮	●中華めん ごま油 さつまいも	牛乳 豚肉 生揚げ かつお節	キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 梨	牛乳 ★ふかし芋 果物(梨)	エネルギー 432 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.0 g
13 火	7分づき飯 焼さけ 味噌汁(小松菜) 五目きんぴらごぼう	七分つき米 油 砂糖 ごま ●ふ マーガリン	牛乳 鮭 みそ	小松菜 玉ねぎ ごぼう 人参 蓮根 いんげん ぶどう	牛乳 ★麩ラスク 果物(ぶどう)	エネルギー 510 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 1.1 g
14 水	コッペパン バーベキューチキン お芋とねぎのスープ 醤油フレンチサラダ	●コッペパン 砂糖 じゃがいも バター 精白米	牛乳 鶏肉 かまぼこ しらす干し	長ねぎ キャベツ もやし 人参	麦茶 ★じゃこおにぎり	エネルギー 442 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 2.3 g

●印はアレルギー除去対象食品です

★印は手作りのおやつです