



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 金	ご飯 豆腐ハンバーグ さつまいもスープ ミニトマト 醤油フレンチサラダ	精白米 油 さつまいも	牛乳 豆腐 豚ひき肉 寒天	玉ねぎ キャベツ ミニトマト 人参 もやし バナナ りんごジュース	牛乳 ★二色ゼリー 果物(バナナ)		エネルギー 492 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 14.4 g 食塩相当量 1.5 g
4 月	けんちんうどん 切干大根の煮物 ウサギリんご	●うどん(ゆで) さといも 板こんにゃく 砂糖 さつまいも	牛乳 鶏肉 生揚げ 油揚げ	だいこん 人参 小松菜 りんご 切り干し大根	牛乳 ★さつまスティック		エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 12.8 g 食塩相当量 2.2 g
5 火	ゆかりご飯 焼さけ 肉じゃが 味噌汁 (白菜・わかめ)	精白米 油 砂糖 じゃがいも ●薄力粉	牛乳 かたくちい わし(煮干し) 鮭 豚肉 乾燥わかめ みそ かつお節 ●卵 豚肉	玉ねぎ 人参 白菜 キャベツ 柿	牛乳 ★お好み焼き 果物(柿)		エネルギー 600 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 g
6 水	チキンライス かぶとベーコンの スープ ほうれん草のサラダ トマト(1/6コ)	精白米 バター 油 フレンチド レッシング 砂糖 ●薄力粉	牛乳 鶏肉 ベーコン ●卵	人参 玉ねぎ かぶ ほうれん草 キャベツ トマト りんご	牛乳 ★アップルケーキ		エネルギー 563 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.4 g
7 木	開化風井 味噌汁(じゃがいも) キャベツのおかか和え	精白米 しらたき 砂糖 じゃがいも ●わかめ	牛乳 豚肉 ●卵 焼き竹輪 みそ かつお節 きな粉	玉ねぎ 人参 ごぼう キャベツ きゅうり りんご	牛乳 ★マカロニのきな粉かけ 果物(りんご)		エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 14.3 g 食塩相当量 1.7 g
8 金	食パン ミートオムレツ 野菜スープ 春雨サラダ	●食パン バター 油 はるさめ 精白米	牛乳 豚ひき肉 ●卵 ロースハム	玉ねぎ キャベツ 人参 もやし きゅうり	牛乳 ★焼きおにぎり		エネルギー 539 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.9 g
11 月	5分づき飯 笹かまの磯辺揚げ 豚汁 杓苳草のごま和え	半つき米 油 ●薄力粉 ごま 板こんにゃく 砂糖 ●フランスパン	牛乳 笹かまぼこ ●卵 あおのり 豚肉 みそ	人参 だいこん 長ねぎ ごぼう ほうれん草 キャベツ バナナ	牛乳 ★ラスク 果物(バナナ)		エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.4 g
12 火	スパゲティーミート ソース 白菜スープ ポテトサラダ	●スパゲティ 油 バター じゃがいも ●マヨネーズ 精白米 砂糖 ごま	牛乳 豚ひき肉 油揚げ	人参 玉ねぎ トマト缶詰 白菜 きゅうり	麦茶 ★いなりずし		エネルギー 617 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.8 g
13 水	7分づき飯 松風焼き 味噌汁(小松菜) 大根とさつまいも煮	七分つき米 油 砂糖 さつまいも	牛乳 ●卵 豆腐 豚ひき肉 あおのり みそ かつお節 さつまいも	玉ねぎ 小松菜 長ねぎ 人参 だいこん ねぎ りんご	★野菜・果物ジュース ★焼き芋		エネルギー 459 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 2.0 g
14 木	さつまいもごはん 鮭のチーズ焼き 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 小松菜の磯和え	精白米 ごま さつまいも 米粉 アーモンドパウ ダー 粉糖 ソフトマーガリン	牛乳 チュールーズ 鮭 かつお節 みそ 焼きのり 油揚げ	人参 キャベツ 玉ねぎ 小松菜 もやし	牛乳 ★米粉スノーボール		エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.5 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

