

2021年01月18~31日

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3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		
18 (月)	御飯 から揚げ 小松菜と人参の和え物 里芋と油揚げのみそ汁	米、さといも、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、和風だし	牛乳プリン	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 10.5 g カルシウム 230 mg
19 (火)	御飯 かじきの味噌漬け焼き 大根と油揚げの薄味煮 豚汁	米、砂糖	牛乳、かじき、ウィンナー、豚肉、みそ、油揚げ、ヨーグルト、みそ	だいこん、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、みりん、和風だし、素、塩、パセリ粉	牛乳ソーセイジまん	エネルギー 624 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 22.7 g カルシウム 199 mg
20 (水)	カレーライス ブロッコリーとツナサラダ 飲むヨーグルト	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、ドレッシング、油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、ツナ缶	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン	カレールウ、ケチャップ	牛乳簡単ピザ	エネルギー 642 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.5 g カルシウム 348 mg
21 (木)	あんかけラーメン 餃子 フルーツヨーグルト	中華めん、米、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、えび、うずらの卵	キャベツ、もやし、たまねぎ、もも、みかん、パイナップル、にんじん	しょうゆ、塩、こしょう	麦茶ゆかり御飯	エネルギー 535 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 11.0 g カルシウム 102 g
22 (金)	三色丼 かかとキャベツのマヨ和え けんちん汁	米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、豆腐、かにかまぼこ、チーズ	キャベツ、ほうれんそう、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、あおのり	しょうゆ、本みりん、ソース、しょうゆ、塩、和風だし	牛乳お好み焼き	エネルギー 524 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 245 mg
23 (土)	御飯 鶏肉のトマト煮 もやしと鶏肉の炒め物 かぶのみそ汁	米、油	牛乳、鶏肉、みそ	もやし、たまねぎ、かぶ、ホールのトマト、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、かぶの葉、にら、ゆず	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、和風だしの素、塩	牛乳グレーゼリー	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 173 mg
24 (日)	御飯 肉団子と大根の煮物 ほうれん草のお浸し まいたけと油あげの味噌汁	米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、みそ、卵、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、だいこん、にんじん、まいたけ、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、本みりん、酒、和風だしの素	牛乳肉まん	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 18.7 g カルシウム 199 mg
25 (月)	御飯 むきかれの西京焼き 筑前煮 豆腐となめこの味噌汁	米、ロールパン、砂糖、こんにゃく、油	牛乳、かれい、鶏肉、豆腐、みそ、きな粉	いんげん、れんこん、にんじん、なめこ、たけのこ、ごぼう	みりん、しょうゆ、酒、和風だしの素	牛乳揚げパン(きなこ)	エネルギー 656 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 219 mg
26 (火)	スパゲティミートソース キャベツサラダ 玉ねぎのスープ	スパゲティ、米、マヨネーズ	豚ひき肉、ベーコン、ツナ缶、チーズ、かつお節、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	麦茶おなか御飯	エネルギー 433 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 10.8 g カルシウム 59 mg
27 (水)	御飯 ミートローフ ほうれん草としめじのソテー(ベーコン) コーンスープ	米、フランスパン、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコン、チーズ、バター	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ	ケチャップ、ソース、塩、パセリ粉、こしょう	牛乳フレンチトースト	エネルギー 722 kcal たんぱく質 27.6 g 脂質 26.2 g カルシウム 274 mg
28 (木)	御飯 豚肉の酢醤油焼き かぼちゃサラダ 小松菜と葱の味噌汁	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、たこ、みそ、ハム、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、こまつな、ねぎ、たまねぎ、あおのり	酢、しょうゆ、ソース、本みりん、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳たこ焼き	エネルギー 613 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 21.9 g カルシウム 215 mg
29 (金)	御飯 麻婆豆腐 ささみとツナ野菜の中華和え 白菜と椎茸のスープ	米、じゃがいも、ごま油、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ささ身、チーズ、みそ	チンゲンサイ、はくさい、しめじ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、本みりん、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳モチポテト	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 21.5 g カルシウム 275 mg
30 (土)	御飯 豚肉のすき焼き 小松菜ともやしのあえ物 はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、はんぺん	こまつな、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、しゅんぎく、しいたけ、コーン、みつば	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳フルーチェ	エネルギー 480 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.2 g カルシウム 268 mg
31 (日)	御飯 豚肉のおろし煮 チンゲン菜のゆず和え かぶのみそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	チンゲンサイ、かぶ、だいこん、しめじ、かぶの葉、しょうが、ゆず	酒、しょうゆ、和風だしの素、本みりん	牛乳クリームパン	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 234 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年01月4~17日

献立表

日 曜	献立名	材料名(昼食・3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		
04 (月)	オムライス ウインナー ポテトサラダ 玉葱と人参のスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、卵、ウインナー、鶏肉、バター	たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 お菓子	エネルギー 632 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 28.3 g カルシウム 179 mg
05 (火)	ハヤシライス さやいんげんのサラダ 豆乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豆乳、牛乳、豚肉、ツナ缶、チーズ	いんげん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、エリンギ	ハヤシルー	牛乳 今川焼き	エネルギー 595 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 20.8 g カルシウム 231 mg
06 (水)	御飯 鮭の照り焼き 小松菜の納豆あえ 沢煮椀	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、さけ、納豆、豚肉、かつお節	こまつな、にんじん、いんげん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	しょうゆ、みりん、ケチャップ、酒、しょうゆ、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 469 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 10.4 g カルシウム 227 g
07 (木)	焼きそば ほうれん草のサラダ もやしと人参スープ	焼きそばめん、米、油、マヨネーズ	豚肉、ハム	ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、紅しょうが、七草	ソース、しょうゆ、塩	麦茶 七草粥とバームクーヘン	エネルギー 585 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 19.2 g カルシウム 64 mg
08 (金)	御飯 とんかつ 変わり浸し 大根と人参の味噌汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、みそ、卵	はくさい、キャベツ、ほうれん草、だいこん、にんじん、しめじ	ソース、しょうゆ、だし汁、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 キャラメルプリン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 22.3 g 脂 質 21.6 g カルシウム 212 mg
09 (土)	御飯 肉豆腐 小松菜としめじの和え物 キャベツと人参の味噌汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、しめじ	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 11.9 g カルシウム 277 mg
10 (日)	御飯 肉じゃが ささみとツゲノ菜のゆず和え わかめと葱の味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、ささ身、みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、いんげん、わかめ、ゆず	しょうゆ、みりん、本みりん、和風だしの素、塩	牛乳 チョコプリン	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.9 g 脂 質 11.6 g カルシウム 230 mg
11 (月)	御飯 豚ばら肉と大根の生姜煮 キャベツの塩昆布和え はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、はんぺん	だいこん、キャベツ、にんじん、みつば、しめじ、しょうが、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、めんつゆ、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 フルーチェ	エネルギー 543 kcal たんぱく質 16.3 g 脂 質 19.3 g カルシウム 223 mg
12 (火)	御飯 鶏酢豚 中華風あえ物 卵スープ	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、卵	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、だけのこ、ピーマン、しめじ、ねぎ、しいたけ	中華スープ、しょうゆ、酢、ケチャップ、みりん、塩、こしょう	牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 571 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.6 g カルシウム 209 mg
13 (水)	御飯 さばの甘辛煮 ほうれん草とえのき草のお浸し 白菜と人参味噌汁	米、ホットケーキミックス、メープルシロップ、砂糖	牛乳、さば、みそ、卵、バター	ほうれん草、はくさい、にんじん、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、和風だしの素	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 589 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 214 mg
14 (木)	けんちんうどん 小松菜のごまあえ みかん 牛乳	うどん、米、さといも、砂糖	牛乳、油揚げ、ごま	みかん、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、コーン	めんつゆ、しょうゆ	麦茶 わかめ御飯	エネルギー 384 kcal たんぱく質 11.8 g 脂 質 7.8 g カルシウム 276 mg
15 (金)	誕生会メニュー 野沢菜とそぼろ御飯 寄せ鍋 鮭のフライ	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、鶏肉、豆腐、豚ひき肉、ほたて貝柱、えび、卵	はくさい、だいこん、ねぎ、のざわな漬け、にんじん、しゅんぎく、しいたけ、えのきたけ、しめじ、しょうが	しょうゆ、ソース、本みりん、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 お菓子	エネルギー 561 kcal たんぱく質 30.6 g 脂 質 16.4 g カルシウム 206 mg
16 (土)	御飯 豚肉の野菜炒め マカロニサラダ 岩のりの味噌汁	米、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、みそ、ハム	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、ねぎ、あおさ	焼き肉のたれ、和風だしの素	牛乳 フルーチェ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 17.8 g カルシウム 221 mg
17 (日)	御飯 エリンギと鶏肉の炒めもの 青菜のゆずしめじ 豆腐みそ汁(わかめ)	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	ほうれん草、チンゲンサイ、エリンギ、しめじ、パプリカ、ねぎ、にんじん、わかめ、ゆず	しょうゆ、オイスターソース、塩、和風だしの素、本みりん	牛乳 じゃが芋のふかし	エネルギー 461 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 10.7 g カルシウム 220 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年01月4~17日

献立表

日 曜	献立名	材料名(食食・3時おやつ)				10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	3時おやつ	
04 (月)	オムライス ウインナー ポテトサラダ 玉葱と人参のスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、卵、ウインナー、鶏肉、バター	たまねぎ、ミックスベジタブル、にんじん	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	野菜ジュース 牛乳 お菓子	エネルギー 526 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 22.9 g カルシウム 150 mg
05 (火)	ハヤシライス さやいんげんのサラダ 豆乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豆乳、牛乳、豚肉、ツナ缶、チーズ	いんげん、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、エリンギ	ハヤシルー	ピルクル 牛乳 今川焼き	エネルギー 552 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 17.7 g カルシウム 220 mg
06 (水)	御飯 鮭の照り焼き 小松菜の納豆あえ 沢煮椀	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、さけ、納豆、豚肉、かつお節	こまつな、にんじん、いんげん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しいたけ	しょうゆ、みりん、ケチャップ、酒、しょうゆ、和風だしの素、塩、こしょう	ココア 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 484 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.1 g カルシウム 296 g
07 (木)	焼きそば ほうれん草のサラダ もやしと人参スープ	焼きそばめん、米、油、マヨネーズ	豚肉、ハム	ほうれん草、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、紅しょうが、七草	ソース、しょうゆ、塩	のむヨーグルト 麦茶 七草粥とバームクーヘン	エネルギー 529 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 117 mg
08 (金)	御飯 とんかつ 変わり浸し 大根と人参の味噌汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、みそ、卵	はくさい、キャベツ、ほうれん草、だいこん、にんじん、しめじ	ソース、しょうゆ、だし汁、和風だしの素、塩、こしょう	野菜ジュース 牛乳 キャラメルプリン	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 17.3 g カルシウム 176 mg
09 (土)	御飯 肉豆腐 小松菜としめじの和え物 キャベツと人参の味噌汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、かつお節	こまつな、にんじん、キャベツ、えのきたけ、ねぎ、しめじ	しょうゆ、和風だしの素	ビタミンジュース 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 396 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 9.5 g カルシウム 222 mg
10 (日)	御飯 肉じゃが ささみとツゲソ菜のゆず和え わかめと葱の味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、ささ身、みそ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、いんげん、わかめ、ゆず	しょうゆ、みりん、本みりん、和風だしの素、塩	牛乳 牛乳 チョコプリン	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 11.6 g カルシウム 250 mg
11 (月)	御飯 豚ばら肉と大根の生姜煮 キャベツの塩昆布和え はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、はんぺん	だいこん、キャベツ、にんじん、みつば、しめじ、しょうが、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、めんつゆ、しょうゆ、和風だしの素、塩	ビタミンジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー 455 kcal たんぱく質 13.3 g 脂質 15.7 g カルシウム 187 mg
12 (火)	御飯 鶏酢豚 中華風あえ物 卵スープ	米、ホットケーキミックス、油、砂糖、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、鶏肉、ウインナー、卵	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、もやし、たけのこ、ピーマン、しめじ、ねぎ、しいたけ	中華スープ、しょうゆ、酢、ケチャップ、みりん、塩、こしょう	ピルクル 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 499 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.8 g カルシウム 193 mg
13 (水)	御飯 さばの甘辛煮 ほうれん草とえのき茸のお浸し 白菜と人参味噌汁	米、ホットケーキミックス、メープルシロップ、砂糖	牛乳、さば、みそ、卵、バター	ほうれん草、はくさい、にんじん、えのきたけ	だし汁、しょうゆ、みりん、酒、おろししょうが、和風だしの素	ココア 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 585 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.6 g カルシウム 286 mg
14 (木)	けんちんうどん 小松菜のごまあえ みかん 牛乳	うどん、米、さといも、砂糖	牛乳、油揚げ、ごま	みかん、こまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、まいたけ、ねぎ、コーン	めんつゆ、しょうゆ	のむヨーグルト 麦茶 わかめ御飯	エネルギー 363 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 7.5 g カルシウム 314 mg
15 (金)	誕生会メニュー 野沢菜とそぼろ御飯 寄せ鍋 鮭のフライ	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、鶏肉、豆腐、豚ひき肉、ほたて貝柱、えび、卵	はくさい、だいこん、ねぎ、のさわな漬け、にんじん、しゅんぎく、しいたけ、えのきたけ、しめじ、しょうが	しょうゆ、ソース、本みりん、和風だしの素、塩、こしょう	野菜ジュース 牛乳 お菓子	エネルギー 469 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 13.6 g カルシウム 171 mg
16 (土)	御飯 豚肉の野菜炒め マカロニサラダ 岩のりの味噌汁	米、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、みそ、ハム	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きゅうり、ねぎ、あおさ	焼き肉のたれ、和風だしの素	ビタミンジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー 456 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 185 mg
17 (日)	御飯 エリンギと鶏肉の炒めもの 青菜のゆずしめじ 豆腐みそ汁(わかめ)	米、じゃがいも、油	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ	ほうれん草、チンゲンサイ、エリンギ、しめじ、パプリカ、ねぎ、にんじん、わかめ、ゆず	しょうゆ、オイスターソース、塩、和風だしの素、本みりん	牛乳 牛乳 じゃが芋のふかし	エネルギー 407 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 10.7 g カルシウム 242 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年01月18~31日

献立表

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		
18 (月)	御飯 から揚げ 小松菜と人参の和え物 里芋と油揚げのみそ汁	米、さといも、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、キャベツ、にんじん、しょうが	しょうゆ、酒、和風だし	ココア 牛乳 プリン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 12.4 g カルシウム 299 mg
19 (火)	御飯 かじきの味噌漬け焼き 大根と油揚げの薄味煮 豚汁	米、砂糖	牛乳、かじき、ウィンナー、豚肉、みそ、油揚げ、ヨーグルト、みそ	だいこん、にんじん、ブロッコリー、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、みりん、和風だし、素、塩、パセリ粉	ピルクル 牛乳 ソーセイジまん	エネルギー 540 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 18.2 g カルシウム 185 mg
20 (水)	カレーライス ブロッコリーとツナサラダ 飲むヨーグルト	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、ドレッシング、油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ、ツナ缶	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン	カレールー、ケチャップ	ビタミンジュース 牛乳 簡単ピザ	エネルギー 544 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 305 mg
21 (木)	あんかけラーメン 餃子 フルーツヨーグルト	中華めん、米、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、えび、うずらの卵	キャベツ、もやし、たまねぎ、もも、みかん、パイナップル、にんじん	しょうゆ、塩、こしょう	野菜ジュース 麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 435 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 8.7 g カルシウム 88 mg
22 (金)	三色丼 かかとキャベツのマヨ和え けんちん汁	米、マヨネーズ、砂糖、小麦粉、油	牛乳、卵、鶏ひき肉、豆腐、かにかまぼこ、チーズ	キャベツ、ほうれんそう、はくさい、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、あおのり	しょうゆ、本みりん、ソース、しょうゆ、塩、和風だし	のむヨーグルト 牛乳 お好み焼き	エネルギー 458 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 17.1 g カルシウム 262 mg
23 (土)	御飯 鶏肉のトマト煮 もやしと鶏肉の炒め物 かぶのみそ汁	米、油	牛乳、鶏肉、みそ	もやし、たまねぎ、かぶ、ホールトマト、マッシュルーム、ピーマン、にんじん、かぶの葉、にら、ゆず	ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、和風だしの素、塩	ビタミンジュース 牛乳 グレーゼリー	エネルギー 405 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 9.7 g カルシウム 138 mg
24 (日)	御飯 肉団子と大根の煮物 ほうれん草のお浸し まいたけと油あげの味噌汁	米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豚ひき肉、みそ、卵、油揚げ、かつお節	ほうれんそう、だいこん、にんじん、まいたけ、たまねぎ、いんげん	しょうゆ、本みりん、酒、和風だしの素	牛乳 牛乳 肉まん	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.2 g カルシウム 224 mg
25 (月)	御飯 むきかれの西京焼き 筑前煮 豆腐となめこの味噌汁	米、ロールパン、砂糖、こんにゃく、油	牛乳、かれい、鶏肉、豆腐、みそ、きな粉	いんげん、れんこん、にんじん、なめこ、たけのこ、ごぼう	みりん、しょうゆ、酒、和風だしの素	ココア 牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 638 kcal たんぱく質 28.6 g 脂質 17.1 g カルシウム 289 mg
26 (火)	スパゲティミートソース キャベツサラダ 玉ねぎのスープ	スパゲティ、米、マヨネーズ	豚ひき肉、ベーコン、ツナ缶、チーズ、かつお節、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマト、コーン	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	ピルクル 麦茶 おなか御飯	エネルギー 359 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 8.5 g カルシウム 72 mg
27 (水)	御飯 ミートローフ ほうれん草としめじのソテー(ベーコン) コーンスープ	米、フランスパン、パン粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ベーコン、チーズ、バター	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、しめじ	ケチャップ、ソース、塩、パセリ粉、こしょう	野菜ジュース 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 20.7 g カルシウム 224 mg
28 (木)	御飯 豚肉の酢醤油焼き かぼちゃサラダ 小松菜と葱の味噌汁	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、たこ、みそ、ハム、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、こまつな、ねぎ、たまねぎ、あおのり	酢、しょうゆ、ソース、本みりん、和風だしの素、塩、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 たこ焼き	エネルギー 506 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 17.6 g カルシウム 172 mg
29 (金)	御飯 麻婆豆腐 ささみとツナ野菜の中華和え 白菜と椎茸のスープ	米、じゃがいも、ごま油、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ささ身、チーズ、みそ	チンゲンサイ、かぶ、だいこん、しめじ、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、本みりん、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろしにんにく	ココア 牛乳 モチポテト	エネルギー 557 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.1 g カルシウム 326 mg
30 (土)	御飯 豚肉のすき焼き 小松菜ともやしのあえ物 はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、しらたき、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、はんぺん	こまつな、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、しゅんぎく、しいたけ、コーン、みつば	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だしの素、塩	野菜ジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー 392 kcal たんぱく質 13.4 g 脂質 9.5 g カルシウム 226 mg
31 (日)	御飯 豚肉のおろし煮 チンゲン菜のゆず和え かぶのみそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	チンゲンサイ、かぶ、だいこん、しめじ、かぶの葉、しょうが、ゆず	酒、しょうゆ、和風だしの素、本みりん	牛乳 牛乳 クリームパン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 17.5 g カルシウム 256 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります