

2021年05月1~15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		
01 (土)	御飯 べっこう煮 小松菜のごまあえ はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、はんぺん、ごま	だいこん、ごまつな、にんじん、コーン、みつば	しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ、和風だし、の素、塩	牛乳 いちごゼリー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 18.8 g カルシウム 259 mg
02 (日)	御飯 チンジャオロースー ほうれん草ともやしのナムル 中華スープ(にら卵)	米、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ、ごま	ほうれんそう、もやし、パプリカ、パプリカ、だけのこ、にんじん、にら、ピーマン	しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、オイスターソース、本みりん、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 お菓子	エネルギー 582 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 22.9 g カルシウム 189 mg
03 (月)	御飯 豚肉と野菜の炒めもの スパゲティーサラダ 小松菜と葱の味噌汁	米、スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、みそ、ハム	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、ピーマン、ねぎ、きゅうり	焼き肉のたれ、和風だしの素、塩	牛乳 フルーチェ	エネルギー 594 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 20.3 g カルシウム 231 g
04 (火)	御飯 肉団子酢豚 もやしのゴマ酢あえ あおさと葱スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ちくわ、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、だけのこ、ねぎ、ピーマン、きゅうり、あおさ、しいたけ	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 カステラ	エネルギー 570 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 13.3 g カルシウム 189 mg
05 (水)	オムライス ウインナー かぼちゃサラダ キャベツと人参のスープ	米、マヨネーズ、油	牛乳、卵、ウインナー、鶏肉、ハム、バター、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、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 たいやき	エネルギー 680 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 30.6 g カルシウム 209 mg
06 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜ジュース	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油、小麦粉	牛乳、卵、豚肉、ハム	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、しめじ、エリンギ、あおりのり	ハヤシルウ、ソース	牛乳 お好み焼き	エネルギー 551 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 22.9 g カルシウム 185 mg
07 (金)	ちゃんぽん 餃子 フルーツミックス	中華めん、米、ごま油	豚肉、えび、いか、かまぼこ	キャベツ、りんご、もやし、もも、みかん、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン	中華スープ、しょうゆ、塩	麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 9.9 g カルシウム 80 mg
08 (土)	御飯 筑前煮 チンゲン菜のあえ物 豆腐とわかめの味噌汁	米、こんにやく、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐	チンゲンサイ、れんこん、にんじん、ごぼう、だけのこ、いんげん、しめじ、わかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	牛乳 プリン	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 8.6 g カルシウム 250 mg
09 (日)	中華丼 胡瓜とハムの中華和え チンゲン菜のスープ	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ	もやし、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、だけのこ、きゅうり、ごまつな、きくらげ	ドレッシング、中華だしの素、しょうゆ、おろししょうが、塩、おろしにんにく、こしょう	牛乳 フルーチェ	エネルギー 453 kcal たんぱく質 16.4 g 脂 質 13.6 g カルシウム 274 mg
10 (月)	御飯 とんかつ ほうれん草とツナのあえ物 卵と葱のみそ汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、卵、みそ、ツナ缶	ほうれんそう、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン	ソース、しょうゆ、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 599 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 21.4 g カルシウム 185 mg
11 (火)	御飯 さばのみそ煮 小松菜と人参の納豆和え物 若竹汁	米、クロワッサン、砂糖	牛乳、さば、納豆、みそ、かつお節	ごまつな、だけのこ、にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 チョコパン	エネルギー 611 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 23.3 g カルシウム 217 mg
12 (水)	カレーライス キャベツサラダ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、豚肉、ウインナー、卵、ツナ缶、チーズ	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん	カレールウ	野菜ジュース ミニアメリカンドッグ	エネルギー 681 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 31.2 g カルシウム 223 mg
13 (木)	カルボナーラ さやいんげんのサラダ 玉葱とトマトスープ	スパゲティ、米、マヨネーズ	ベーコン、卵、ツナ缶、チーズ	いんげん、たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、エリンギ	ホワイトソース、コンソメ、塩、こしょう	麦茶 わかめ御飯	エネルギー 400 kcal たんぱく質 12.6 g 脂 質 10.2 g カルシウム 69 mg
14 (金)	誕生会のメニュー 鶏飯 擬製豆腐 豚ばらと大根の煮物	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、豚肉、豚ひき肉、ごま	だいこん、にんじん、たくあん、しいたけ、わけぎ、みつば、いんげん、のり、ひじき	しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、和風だしの素、塩	牛乳 お菓子	エネルギー 658 kcal たんぱく質 32.0 g 脂 質 25.6 g カルシウム 235 mg
15 (土)	御飯 麻婆豆腐 もやしとハムのマヨあえ 白菜と椎茸のスープ	米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ	もやし、ほくさい、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろしにんにく	牛乳 グレープゼリー	エネルギー 547 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 19.0 g カルシウム 208 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年05月16～31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		
16 (日)	御飯 肉じゃが 納豆マヨあえ(ほうれん草) 岩のりのすまし汁	米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、納豆	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、あおさ	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だし、素、塩	牛乳 りんごプリン	エネルギー 521 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 14.4 g カルシウム 293 mg
17 (月)	ロールパン ポークビーンズ ほうれん草のサラダ コーンスープ	じゃがいも、ロールパン、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆、ウインナー、ツナ缶、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ホールトマト	ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩	牛乳 モチポテト	エネルギー 590 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 29.9 g カルシウム 244 mg
18 (火)	焼きそば フロッコリーとツナサラダ もやしとわかめのスープ	焼きそばめん、米、じゃがいも、油、ドレッシング	豚肉、ツナ缶、かつお節	キャベツ、もやし、フロッコリー、たまねぎ、紅しょうが、にんじん、わかめ	ソース、しょうゆ、塩	麦茶 おかか御飯	エネルギー 453 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 11.7 g カルシウム 60 g
19 (水)	御飯 かじきの味噌漬け焼き 山菜煮 豚汁	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、かじき、豚肉、みそ、凍り豆腐、ヨーグルト、みそ、きな粉	にんじん、だいこん、ひき、たけのこ、ごぼう、いんげん、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、和風だしの素、塩、バセリ粉	牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 678 kcal たんぱく質 29.8 g 脂質 20.4 g カルシウム 228 mg
20 (木)	御飯 鶏肉の照焼 春雨のサラダ 大根と油揚げの味噌汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、ハム、チーズ	だいこん、フロッコリー、にんじん、きゅうり	みりん、しょうゆ、塩、和風だしの素	牛乳 ポテトおやき	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 18.3 g カルシウム 197 mg
21 (金)	豚丼 春キャベツのサラダ けんちん汁	小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、たこ、ツナ缶、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、コーン、きゅうり、紅しょうが	しょうゆ、ソース、みりん、しょうゆ、塩、和風だしの素、こしょう	牛乳 たこ焼き	エネルギー 396 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 21.6 g カルシウム 197 mg
22 (土)	御飯 赤魚の煮つけ 変わり浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、あかうお、みそ	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、いんげん	しょうゆ、だし汁、本みりん、酒、おろししょうが、和風だしの素	牛乳 いちごババロア	エネルギー 485 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 10.3 g カルシウム 286 mg
23 (日)	御飯 豚肉のバーベキューソース 玉葱とカニカマサラダ チンゲン菜の味噌汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、みそ、油揚げ、ごま	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり	ケチャップ、ソース、塩、和風だしの素	牛乳 じゃが芋のふかし	エネルギー 577 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 21.2 g カルシウム 204 mg
24 (月)	御飯 揚げ鶏のおろしソース ほうれん草ののり酢和え 豆腐となめこの味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ツナ缶	ほうれんそう、だいこん、なめこ、えのきたけ、のり、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、酒、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 ピーチゼリー	エネルギー 496 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.3 g カルシウム 180 mg
25 (火)	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根と鶏肉のこっくり煮 ほうれん草と葱の味噌汁	米、フランスパン、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、卵、鶏肉、みそ	だいこん、ほうれんそう、いんげん、ねぎ、にんじん	本みりん、しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	牛乳 フレンチトースト	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 15.7 g カルシウム 218 mg
26 (水)	ぎつねうどん じゃが芋と鶏肉の煮物 豆乳	うどん、じゃがいも、米、砂糖	豆乳、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、しらす干し	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、いんげん	めんつゆ、しょうゆ、みりん、塩	麦茶 ちりめん御飯	エネルギー 500 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.6 g カルシウム 169 mg
27 (木)	しらす丼 小松菜の煮浸し 沢煮椀	米	牛乳、ウインナー、しらす干し、豚肉、油揚げ、ごま、かつお節	ごまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ、しいたけ、のり	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 ソーセージまん	エネルギー 529 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.2 g カルシウム 273 mg
28 (金)	御飯 照り焼きチーズつくね かかとキャベツのマヨ和え 玉葱と人参のスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、かにかまぼこ、チーズ、はんぺん、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんじん、いんげん、ねぎ	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 562 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 19.3 g カルシウム 220 mg
29 (土)	御飯 豚マヨソース 中華風あえ物 白菜としめじのスープ	米、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、ごまつな、はくさい、にんじん、しめじ、わけぎ	酢、しょうゆ、しょうゆ、中華だしの素、塩	牛乳 フルーチェ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.8 g カルシウム 236 mg
30 (日)	御飯 肉豆腐 ほうれん草としめじ茸のお浸し なめこと葱のみそ汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ、えのきたけ、しめじ	しょうゆ、だし汁、和風だしの素	牛乳 チョコプリン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.1 g カルシウム 235 mg
31 (月)	御飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ キャベツと人参のスープ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、メープルシロップ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 645 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 24.0 g カルシウム 200 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年05月1~15日

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・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	
01 (土)	御飯 べっこう煮 小松菜のごまあえ はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、はんぺん、ごま	だいこん、ごまつな、にんじん、コーン、みつば	しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ、和風だし、の素、塩	のむヨーグルト 牛乳 いちごゼリー	エネルギー 429 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 273 mg
02 (日)	御飯 チンジャオロースー ほうれん草ともやしのナムル 中華スープ(にら卵)	米、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ、ごま	ほうれん草、もやし、パプリカ、パプリカ、たけのこ、にんじん、にら、ピーマン	しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、オイスターソース、本みりん、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 牛乳 お菓子	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.1 g カルシウム 218 mg
03 (月)	御飯 豚肉と野菜の炒めもの スパゲティーサラダ 小松菜と葱の味噌汁	米、スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、みそ、ハム	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ごまつな、ピーマン、ねぎ、きゅうり	焼き肉のたれ、和風だし、の素、塩	ココア 牛乳 フルーチェ	エネルギー 595 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 20.4 g カルシウム 309 g
04 (火)	御飯 肉団子酢豚 もやしのゴマ酢あえ あおさと葱スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ちくわ、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、ピーマン、きゅうり、あおさ、しいたけ	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、中華だしの素、塩	ビタミンジュース 牛乳 カステラ	エネルギー 495 kcal たんぱく質 14.1 g 脂質 10.9 g カルシウム 153 mg
05 (水)	オムライス ウインナー かぼちゃサラダ キャベツと人参のスープ	米、マヨネーズ、油	牛乳、卵、ウインナー、鶏肉、ハム、バター、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ、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 たいやき	エネルギー 552 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 24.3 g カルシウム 174 mg
06 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜ジュース	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油、小麦粉	牛乳、卵、豚肉、ハム	野菜ジュース、たまねぎ、キャベツ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、しめじ、エリンギ、あおのり	ハヤシルウ、ソース	のむヨーグルト 牛乳 お好み焼き	エネルギー 483 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 18.7 g カルシウム 216 mg
07 (金)	ちゃんぽん 餃子 フルーツミックス	中華めん、米、ごま油	豚肉、えび、いか、かまぼこ	キャベツ、りんご、もやし、もも、みかん、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、コーン	中華スープ、しょうゆ、塩	ピルクル 麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 423 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 8.0 g カルシウム 90 mg
08 (土)	御飯 筑前煮 チンゲン菜のあえ物 豆腐とわかめの味噌汁	米、こんにやく、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐	チンゲンサイ、れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、いんげん、しめじ、わかめ	しょうゆ、酒、みりん、和風だしの素	ココア 牛乳 プリン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.9 g カルシウム 315 mg
09 (日)	中華丼 胡瓜とハムの中華和え チンゲン菜のスープ	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ハム、チーズ	もやし、キャベツ、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、きゅうり、ごまつな、きくらげ	ドレッシング、中華だしの素、しょうゆ、おろししょうが、塩、おろしにんにく、こしょう	牛乳 牛乳 フルーチェ	エネルギー 388 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 13.3 g カルシウム 294 mg
10 (月)	御飯 とんかつ ほうれん草とツナのあえ物 卵と葱のみそ汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、卵、みそ、ツナ缶	ほうれん草、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン	ソース、しょうゆ、和風だしの素、塩、こしょう	野菜ジュース 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 489 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 17.1 g カルシウム 154 mg
11 (火)	御飯 さばのみそ煮 小松菜と人参の納豆和え物 若竹汁	米、クロワッサン、砂糖	牛乳、さば、納豆、みそ、かつお節	ごまつな、たけのこ、にんじん、わかめ、しょうが	しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、和風だしの素	のむヨーグルト 牛乳 チョコパン	エネルギー 528 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 19.0 g カルシウム 239 mg
12 (水)	カレーライス キャベツサラダ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、豚肉、ウインナー、卵、ツナ缶、チーズ	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん	カレールウ	ビタミンジュース 野菜ジュース ミニアメリカンドッグ	エネルギー 581 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 25.9 g カルシウム 208 mg
13 (木)	カルボナーラ さやいんげんのサラダ 玉葱とトマトスープ	スパゲティ、米、マヨネーズ	ベーコン、卵、ツナ缶、チーズ	いんげん、たまねぎ、トマト、にんじん、しめじ、エリンギ	ホワイトソース、コンソメ、塩、こしょう	ピルクル 麦茶 わかめ御飯	エネルギー 363 kcal たんぱく質 10.8 g 脂質 8.2 g カルシウム 81 mg
14 (金)	誕生会のメニュー 鶏飯 擬製豆腐 豚ばらと大根の煮物	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、豆腐、卵、豚肉、豚ひき肉、ごま	だいこん、にんじん、たくあん、しいたけ、わけぎ、みつば、いんげん、のり、ひじき	しょうゆ、本みりん、酒、おろししょうが、和風だしの素、塩	ココア 牛乳 お菓子	エネルギー 653 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 25.0 g カルシウム 303 mg
15 (土)	御飯 麻婆豆腐 もやしとハムのマヨあえ 白菜と椎茸のスープ	米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ	もやし、ほくさい、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、みりん、しょうゆ、中華だしの素、塩、おろしにんにく	のむヨーグルト 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 462 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 14.5 g カルシウム 226 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年05月16~31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		
16 (日)	御飯 肉じゃが 納豆マヨあえ(ほうれん草) 岩のりのすまし汁	米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、納豆	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、いんげん、ねぎ、あおさ	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だし、の素、塩	牛乳 牛乳 りんごプリン	エネルギー 457 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.8 g カルシウム 300 mg
17 (月)	ロールパン ポークビーンズ ほうれん草のサラダ コーンスープ	じゃがいも、ロールパン、油、小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆、ウインナー、ツナ缶、チーズ	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ホールのトマト	ケチャップ、しょうゆ、ソース、コンソメ、塩	ピルクル 牛乳 モチポテト	エネルギー 486 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 23.0 g カルシウム 214 mg
18 (火)	焼きそば フロッコリーとツナサラダ もやしとわかめのスープ	焼きそばめん、米、じゃがいも、油、ドレッシング	豚肉、ツナ缶、かつお節	キャベツ、もやし、フロッコリー、たまねぎ、紅しょうが、にんじん、わかめ	ソース、しょうゆ、塩	ココア 麦茶 おかか御飯	エネルギー 459 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.1 g カルシウム 160 mg
19 (水)	御飯 かじきの味噌漬け焼き 山菜煮 豚汁	米、ロールパン、砂糖、油	牛乳、かじき、豚肉、みそ、凍り豆腐、ヨーグルト、みそ、きな粉	にんじん、だいこん、ふき、たけのこ、ごぼう、いんげん、ねぎ	しょうゆ、本みりん、酒、和風だし、の素、塩、バセリ粉	ビタミンジュース 牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 558 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 16.3 g カルシウム 182 mg
20 (木)	御飯 鶏肉の照焼 春雨のサラダ 大根と油揚げの味噌汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、ハム、チーズ	だいこん、フロッコリー、にんじん、きゅうり	みりん、しょうゆ、塩、和風だし、の素	野菜ジュース 牛乳 ポテトおやき	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 14.5 g カルシウム 162 mg
21 (金)	豚丼 春キャベツのサラダ けんちん汁	小麦粉、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、たこ、ツナ缶、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、コーン、きゅうり、紅しょうが	しょうゆ、ソース、本みりん、酒、おろししょうが、和風だし、の素、こしょう	のむヨーグルト 牛乳 たこ焼き	エネルギー 356 kcal たんぱく質 17.5 g 脂 質 17.5 g カルシウム 224 mg
22 (土)	御飯 赤魚の煮つけ 変わり浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、あかうお、みそ	はくさい、ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、いんげん	しょうゆ、だし汁、本みりん、酒、おろししょうが、和風だし、の素	ビタミンジュース 牛乳 いちごババロア	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 8.2 g カルシウム 229 mg
23 (日)	御飯 豚肉のバーベキューソース 玉葱とカニカマサラダ チンゲン菜の味噌汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、みそ、油揚げ、ごま	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり	ケチャップ、ソース、塩、和風だし、の素	牛乳 牛乳 じゃが芋のふかし	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.5 g 脂 質 18.8 g カルシウム 228 mg
24 (月)	御飯 揚げ鶏のおろしソース ほうれん草ののり酢和え 豆腐となめこの味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ツナ缶	ほうれんそう、だいこん、なめこ、えのきたけ、のり、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、酒、しょうゆ、和風だし、の素	野菜ジュース 牛乳 ピーチゼリー	エネルギー 406 kcal たんぱく質 15.8 g 脂 質 9.8 g カルシウム 150 mg
25 (火)	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根と鶏肉のこっくり煮 ほうれん草と葱の味噌汁	米、フランスパン、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、卵、鶏肉、みそ	だいこん、ほうれんそう、いんげん、ねぎ、にんじん	本みりん、しょうゆ、みりん、酒、和風だし、の素	ココア 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 578 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.6 g カルシウム 289 mg
26 (水)	ぎつねうどん じゃが芋と鶏肉の煮物 豆乳	うどん、じゃがいも、米、砂糖	豆乳、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、しらす干し	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、いんげん	めんつゆ、しょうゆ、みりん、塩	のむヨーグルト 麦茶 ちりめん御飯	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.9 g カルシウム 209 mg
27 (木)	しらす丼 小松菜の煮浸し 沢煮椀	米	牛乳、ウインナー、しらす干し、豚肉、油揚げ、ごま、かつお節	ごまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ、しいたけ、のり	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だし、の素、塩	ピルクル 牛乳 ソーセージまん	エネルギー 466 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 15.4 g カルシウム 244 mg
28 (金)	御飯 照り焼きチーズつくね かかとキャベツのマヨ和え 玉葱と人参のスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、油、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、かにかまぼこ、チーズ、はんぺん、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんじん、いんげん、ねぎ	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、コンソメ、塩、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 464 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 15.4 g カルシウム 176 mg
29 (土)	御飯 豚マヨソース 中華風あえ物 白菜としめじのスープ	米、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉	もやし、たまねぎ、ごまつな、はくさい、にんじん、しめじ、わけぎ	酢、しょうゆ、しょうゆ、中華だし、の素、塩	ココア 牛乳 フルーチェ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.7 g カルシウム 304 mg
30 (日)	御飯 肉豆腐 ほうれん草としめじ茸のお浸し なめこと葱のみそ汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	ほうれんそう、ねぎ、にんじん、なめこ、えのきたけ、しめじ	しょうゆ、だし汁、和風だし、の素	牛乳 牛乳 チョコプリン	エネルギー 441 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 12.8 g カルシウム 254 mg
31 (月)	御飯 豚肉のしょうが焼き ポテトサラダ キャベツと人参のスープ	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、メープルシロップ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、バター	にんじん、たまねぎ、キャベツ、ピーマン、きゅうり、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ、塩、こしょう	ピルクル 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 19.3 g カルシウム 185 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります