

2021年07月1~15日

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(食昼・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 (木)	御飯 さばの甘辛煮 小松菜と人参の和え物 けんちん汁	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さば、豆腐、チーズ、かつお節	ごまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、おろししょうが、塩、和風だしの素	牛乳 モチポテト	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 18.6 g カルシウム 260 mg
02 (金)	焼きそば ブロッコリーとツナサラダ 豚肉ともやしのスープ	焼きそばめん、米、油、ドレッシング	豚肉、豚肉、ツナ缶	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、紅しょうが	ソース、塩	麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 450 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 14.4 g カルシウム 51 mg
03 (土)	御飯 鶏肉の葱味噌焼き なすとピーマンの炒め はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、はんぺん、みそ	なす、ブロッコリー、ピーマン、ねぎ、みつば	しょうゆ、酒、本みりん、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 チョコプリン	エネルギー 502 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 11.3 g カルシウム 182 g
04 (日)	御飯 肉団子と大根の煮物 ほうれん草とえのき茸のお浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、卵	ほうれん草、だいこん、にんじん、たまねぎ、たまねぎ、いんげん、えのきだけ	しょうゆ、だし汁、本みりん、酒、和風だしの素	牛乳 クリームパン	エネルギー 534 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 200 mg
05 (月)	御飯 鶏肉の照焼 ポテトサラダ 小松菜と葱の味噌汁	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、たこ、みそ	キャベツ、ごまつな、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	みりん、しょうゆ、ソース、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 たこ焼き	エネルギー 546 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 14.5 g カルシウム 195 mg
06 (火)	カレーライス キャベツサラダ 牛乳	米、じゃがいも、フランスパン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶、チーズ	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 フレンチトースト	エネルギー 648 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 24.0 g カルシウム 239 mg
07 (水)	七夕そうめん シュウマイ 七夕ゼリー 野菜ジュース	そうめん、もち米、米	卵、小豆、ごま	野菜ジュース、オクラ、にんじん、ねぎ	めんつゆ、塩	麦茶 赤飯	エネルギー 314 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 6.7 g カルシウム 101 mg
08 (木)	御飯 ミートローフ 金平ごぼう 玉葱と人参のスープ	米、じゃがいも、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、チーズ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、たまねぎ、にんじん、いんげん	ソース、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 ポテトおやき	エネルギー 587 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 19.9 g カルシウム 217 mg
09 (金)	御飯 かれの甘酢あんかけ ほうれん草のサラダ 岩のりのすまし汁	米、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かれい	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、あおさ	しょうゆ、酢、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 グレープゼリー	エネルギー 464 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 10.3 g カルシウム 187 mg
10 (土)	御飯 筑前煮 ささみとチカソ菜のゆず和え 大根と人参の味噌汁	米、こんにゃく、砂糖	牛乳、鶏肉、ささ身、みそ	チンゲンサイ、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、しめじ、いんげん、ゆず	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素、本みりん	牛乳 いちごババロア	エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 321 mg
11 (日)	御飯 鶏肉のバーベキューソース もやしとハムのマヨあえ チンゲン菜のスープ	米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ハム	もやし、チンゲンサイ、にんじん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 りんごプリン	エネルギー 496 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.7 g カルシウム 277 mg
12 (月)	御飯 メンチ 小松菜の塩昆布和え 卵と三つ葉のすまし汁	米	牛乳、卵	ごまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、みつば、塩こんぶ	ソース、めんつゆ、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 キャラメルプリン	エネルギー 499 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 12.1 g カルシウム 249 mg
13 (火)	御飯 鮭の味噌焼き 大根と油揚げの薄味煮 ほうれん草と葱のすまし汁	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、さけ、卵、油揚げ、みそ	だいこん、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、あおのり	酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ、ソース、和風だしの素、コンソメ、塩	牛乳 お好み焼き	エネルギー 518 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 14.2 g カルシウム 203 mg
14 (水)	御飯 鶏肉の玉葱ソース コールスローサラダ 豆腐となめこの味噌汁	米、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ウインナー、豆腐、みそ	キャベツ、ブロッコリー、なめこ、にんじん、たまねぎ	和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 ソーセージまん	エネルギー 586 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 22.5 g カルシウム 188 mg
15 (木)	ちゃんぽんうどん 小松菜ののり酢和え 豆乳	中華めん、米、砂糖、ごま油	豆乳、豚肉、えび、いか、ツナ缶、かまぼこ	ごまつな、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、コーン、のり	中華スープ、しょうゆ、酢、しょうゆ、塩、和風だしの素	麦茶 わかめ御飯	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 14.3 g カルシウム 167 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年07月16~31日

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(食食・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		エネルギー	たんぱく質
16 (金)	誕生会メニュー チキンピラフ 夏野菜のミートグラタン 野菜スープ	米、じゃがいも、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、ズッキーニ、パプリカ、マッシュルーム、ピーマン、コーン	コンソメ、ケチャップ、塩、こしょう	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	597 kca 20.7 g 16.2 g
17 (土)	御飯 鶏肉となすのトマト煮 スパゲティのサラダ おくらスープ	米、スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、ハム	たまねぎ、なす、にんじん、ホールトマト、オクラ、ピーマン、きゅうり	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、おろしにんにく、こしょう	牛乳 プリン	エネルギー たんぱく質 脂質	581 kca 25.0 g 16.2 g
18 (日)	御飯 エリンギと鶏肉の炒めもの 小松菜のおかかあえ 玉葱と人参の味噌汁	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	こまつな、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、パプリカ、ねぎ	しょうゆ、オイスターソース、和風だしの素、塩	牛乳 たいやき	エネルギー たんぱく質 脂質	483 kca 20.6 g 10.5 g
19 (月)	御飯 えびかつ ひじきの煮物 チンゲン菜の味噌汁	米、パン粉、こんにゃく、油、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、えび、みそ、卵、油揚げ	キャベツ、もも、みかん、パイナップル、にんじん、チンゲンサイ、ひじき	本みりん、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー たんぱく質 脂質	512 kca 17.4 g 13.1 g
20 (火)	御飯 ハヤシライス さやいんげんのサラダ のむヨーグルト	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、メープルシロップ、マヨネーズ	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶、バター、チーズ	たまねぎ、いんげん、にんじん、マッシュルーム、しめじ、エリンギ	ハヤシルウ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質	555 kca 16.7 g 20.2 g
21 (水)	御飯 スパゲティミートソース かぼちゃサラダ キャベツと人参のスープ	スパゲティ、米、マヨネーズ	豚ひき肉、ハム、ベーコン、チーズ、かつお節、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	麦茶 おかか御飯	エネルギー たんぱく質 脂質	432 kca 14.8 g 8.8 g
22 (木)	御飯 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 卵スープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、ごま	こまつな、もやし、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、本みりん、中華だしの素、塩、おろしにんにく、こしょう	牛乳 ラムネゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質	522 kca 19.8 g 17.9 g
23 (金)	御飯 豚肉と野菜の炒めもの マカロニサラダ 岩のりのすまし汁	米、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、ハム	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、ねぎ、あおさ	焼き肉のたれ、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 フルーチェ	エネルギー たんぱく質 脂質	570 kca 18.6 g 21.0 g
24 (土)	御飯 肉豆腐 キャベツのゆかりあえ まいたけと油あげの味噌汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	キャベツ、ねぎ、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、和風だしの素	牛乳 チョコババロア	エネルギー たんぱく質 脂質	522 kca 20.2 g 16.0 g
25 (日)	御飯 肉じゃが もやしのゴマ酢あえ カニカマと三つ葉のすまし汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、みつば	しょうゆ、みりん、酢、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂質	493 kca 14.9 g 13.2 g
26 (月)	御飯 酢豚 春雨サラダ わかめと葱スープ	米、ホットケーキミックス、はるさめ、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肉、ウインナー、ハム、卵	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、きゅうり、ねぎ、わかめ、しいたけ	中華スープ、ケチャップ、酢、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー たんぱく質 脂質	690 kca 19.0 g 31.7 g
27 (火)	御飯 とんかつ 小松菜と人参の納豆和え物 茄子と玉葱の味噌汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、みそ、納豆、卵、かつお節	こまつな、キャベツ、なす、にんじん、たまねぎ	ソース、しょうゆ、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 いちごプリン	エネルギー たんぱく質 脂質	587 kca 22.5 g 20.9 g
28 (水)	御飯 冷やしラーメン 餃子 野菜ジュース	中華めん、米	豚肉、さけ、かまぼこ	野菜ジュース、ほうれんそう、もやし、ねぎ	中華スープ、しょうゆ、めんつゆ、塩、こしょう	麦茶 鮭わかめ御飯	エネルギー たんぱく質 脂質	380 kca 15.4 g 6.2 g
29 (木)	御飯 沖めだいの照り焼き じゃが芋と鶏肉の煮物 ほうれん草の味噌汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、たい、鶏肉、みそ	ほうれんそう、いんげん、にんじん、ねぎ	しょうゆ、本みりん、みりん、和風だしの素	牛乳 オレンジデニッシュ	エネルギー たんぱく質 脂質	605 kca 21.0 g 19.2 g
30 (金)	御飯 ねばねば丼 切り干し大根の煮物 豚汁	米、じゃがいも、ながいも、油、砂糖	牛乳、納豆、豚肉、しらす干し、みそ、油揚げ、かつお節	だいこん、オクラ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、しいたけ、のり	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、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 たんぱく質 脂質	490 kca 19.7 g 11.5 g
31 (土)	御飯 かに玉 チンゲン菜の中華和え 岩のりのスープ	米、油、ごま油	牛乳、卵、ささ身、かにかまぼこ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、あおさ	甘酢、しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 フルーチェ	エネルギー たんぱく質 脂質	496 kca 17.5 g 14.3 g

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年07月1~15日

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(食昼・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 (木)	御飯 さばの甘辛煮 小松菜と人参の和え物 けんちん汁	米、じゃがいも、油、小麦粉、砂糖	牛乳、さば、豆腐、チーズ、かつお節	ごまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、おろししょうが、塩、和風だしの素	ココア 牛乳 モチポテト	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.5 g カルシウム 319 mg
02 (金)	焼きそば ブロッコリーとツナサラダ 豚肉ともやしのスープ	焼きそばめん、米、油、ドレッシング	豚肉、豚肉、ツナ缶	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、もやし、紅しょうが	ソース、塩	のむヨーグルト 麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 394 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 11.5 g カルシウム 106 mg
03 (土)	御飯 鶏肉の葱味噌焼き なすとピーマンの炒め はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、砂糖、油	牛乳、鶏肉、はんぺん、みそ	なす、ブロッコリー、ピーマン、ねぎ、みつば	しょうゆ、酒、本みりん、しょうゆ、和風だしの素、塩	ビタミンジュース 牛乳 チョコプリン	エネルギー 417 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 9.0 g カルシウム 145 g
04 (日)	御飯 肉団子と大根の煮物 ほうれん草とえのき茸のお浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、卵	ほうれん草、だいこん、にんじん、たまねぎ、たまねぎ、いんげん、えのきだけ	しょうゆ、だし汁、本みりん、酒、和風だしの素	牛乳 牛乳 クリームパン	エネルギー 482 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 14.5 g カルシウム 227 mg
05 (月)	御飯 鶏肉の照焼 ポテトサラダ 小松菜と葱の味噌汁	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、たこ、みそ	キャベツ、ごまつな、ブロッコリー、ねぎ、にんじん、たまねぎ、きゅうり	みりん、しょうゆ、ソース、和風だしの素、塩、こしょう	野菜ジュース 牛乳 たこ焼き	エネルギー 445 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.6 g カルシウム 162 mg
06 (火)	カレーライス キャベツサラダ 牛乳	米、じゃがいも、フランスパン、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん	カレールー	ココア ビタミンジュース フレンチトースト	エネルギー 650 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 24.2 g カルシウム 334 mg
07 (水)	七夕そうめん シュウマイ 七夕ゼリー 野菜ジュース	そうめん、もち米、米	卵、小豆、ごま	野菜ジュース、オクラ、にんじん、ねぎ	めんつゆ、塩	ピルクル 麦茶 赤飯	エネルギー 290 kcal たんぱく質 9.0 g 脂質 5.1 g カルシウム 108 mg
08 (木)	御飯 ミートローフ 金平ごぼう 玉葱と人参のスープ	米、じゃがいも、パン粉、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、チーズ	ごぼう、にんじん、たまねぎ、たまねぎ、にんじん、いんげん	ソース、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酒、コンソメ、塩、こしょう	のむヨーグルト 牛乳 ポテトおやき	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 16.2 g カルシウム 239 mg
09 (金)	御飯 かれの甘酢あんかけ ほうれん草のサラダ 岩のりのすまし汁	米、マヨネーズ、砂糖、油、片栗粉	牛乳、かれい	ほうれん草、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、あおさ	しょうゆ、酢、しょうゆ、和風だしの素、塩	ココア 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 487 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 12.3 g カルシウム 265 mg
10 (土)	御飯 筑前煮 ささみとツナ野菜のゆず和え 大根と人参の味噌汁	米、こんにゃく、砂糖	牛乳、鶏肉、ささ身、みそ	チンゲンサイ、れんこん、にんじん、だいこん、ごぼう、たけのこ、しめじ、いんげん、ゆず	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素、本みりん	ビタミンジュース 牛乳 いちごババロア	エネルギー 415 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 8.2 g カルシウム 257 mg
11 (日)	御飯 鶏肉のバーベキューソース もやしとハムのマヨあえ チンゲン菜のスープ	米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、ハム	もやし、チンゲンサイ、にんじん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 りんごプリン	エネルギー 435 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 12.2 g カルシウム 288 mg
12 (月)	御飯 メンチ 小松菜の塩昆布和え 卵と三つ葉のすまし汁	米	牛乳、卵	ごまつな、キャベツ、にんじん、しめじ、みつば、塩こんぶ	ソース、めんつゆ、しょうゆ、和風だしの素、塩	野菜ジュース 牛乳 キャラメルプリン	エネルギー 408 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 9.7 g カルシウム 200 mg
13 (火)	御飯 鮭の味噌焼き 大根と油揚げの薄味煮 ほうれん草と葱のすまし汁	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、さけ、卵、油揚げ、みそ	だいこん、キャベツ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、あおのり	酒、しょうゆ、みりん、しょうゆ、ソース、和風だしの素、コンソメ、塩	ココア 牛乳 お好み焼き	エネルギー 528 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 15.4 g カルシウム 278 mg
14 (水)	御飯 鶏肉の玉葱ソース コールスローサラダ 豆腐となめこの味噌汁	米、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、ウインナー、豆腐、みそ	キャベツ、ブロッコリー、なめこ、にんじん、たまねぎ	和風だしの素、塩、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 ソーセージまん	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 17.7 g カルシウム 148 mg
15 (木)	ちゃんぽんうどん 小松菜ののり酢和え 豆乳	中華めん、米、砂糖、ごま油	豆乳、豚肉、えび、いか、ツナ缶、かまぼこ	ごまつな、キャベツ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、えのきだけ、ねぎ、コーン、のり	中華スープ、しょうゆ、酢、しょうゆ、塩、和風だしの素	ピルクル 麦茶 わかめ御飯	エネルギー 481 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 12.4 g カルシウム 167 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年07月16~31日

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(食食・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		エネルギー	たんぱく質	脂質
16 (金)	誕生会メニュー チキンピラフ 夏野菜のミートグラタン 野菜スープ	米、じゃがいも、パン粉	牛乳、豚ひき肉、鶏肉、チーズ、バター	たまねぎ、にんじん、なす、キャベツ、ズッキーニ、パプリカ、マッシュルーム、ピーマン、コーン	コンソメ、ケチャップ、塩、こしょう	のむヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	528 kcal 18.5 g 13.7 g 292 mg	
17 (土)	御飯 鶏肉となすのトマト煮 スパゲティのサラダ おくらスープ	米、スパゲティ、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、ハム	たまねぎ、なす、にんじん、ホールトマト、オクラ、ピーマン、きゅうり	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、おろしにんにく、こしょう	野菜ジュース 牛乳 プリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	473 kcal 20.3 g 12.8 g 160 mg	
18 (日)	御飯 エリンギと鶏肉の炒めもの 小松菜のおかかあえ 玉葱と人参の味噌汁	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	こまつな、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、エリンギ、パプリカ、ねぎ	しょうゆ、オイスターソース、和風だしの素、塩	牛乳 牛乳 たいやき	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	424 kcal 18.4 g 10.4 g 272 mg	
19 (月)	御飯 えびかつ ひじきの煮物 チンゲン菜の味噌汁	米、パン粉、こんにゃく、油、小麦粉、ごま油、砂糖	牛乳、えび、みそ、卵、油揚げ	キャベツ、もも、みかん、パイナップル、にんじん、チンゲンサイ、ひじき	本みりん、しょうゆ、和風だしの素、塩	ビルクル 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	451 kcal 14.6 g 10.5 g 209 mg	
20 (火)	御飯 ハヤシライス さやいんげんのサラダ のむヨーグルト	米、ホットケーキミックス、じゃがいも、メープルシロップ、マヨネーズ	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶、バター、チーズ	たまねぎ、いんげん、にんじん、マッシュルーム、しめじ、エリンギ	ハヤシルウ	ココア 牛乳 ホットケーキ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	597 kcal 18.8 g 20.5 g 359 mg	
21 (水)	御飯 スパゲティミートソース かぼちゃサラダ キャベツと人参のスープ	スパゲティ、米、マヨネーズ	豚ひき肉、ハム、ベーコン、チーズ、かつお節、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、トマト、たまねぎ	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	のむヨーグルト 麦茶 おかか御飯	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	355 kcal 12.6 g 7.2 g 109 mg	
22 (木)	御飯 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 卵スープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、卵、みそ、ごま	こまつな、もやし、ねぎ、にんじん	しょうゆ、みりん、本みりん、中華だしの素、塩、おろしにんにく、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 ラムネゼリー	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	422 kcal 14.9 g 13.6 g 220 mg	
23 (金)	御飯 豚肉と野菜の炒めもの マカロニサラダ 岩のりのすまし汁	米、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、ハム	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、ねぎ、あおさ	焼き肉のたれ、しょうゆ、和風だしの素、塩	ココア 牛乳 フルーチェ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	576 kcal 18.9 g 21.0 g 291 mg	
24 (土)	御飯 肉豆腐 キャベツのゆかりあえ まいたけと油あげの味噌汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	キャベツ、ねぎ、にんじん、まいたけ、しめじ、えのきたけ	しょうゆ、和風だしの素	のむヨーグルト 牛乳 チョコババロア	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	455 kcal 17.8 g 13.0 g 321 mg	
25 (日)	御飯 肉じゃが もやしのゴマ酢あえ カニカマと三つ葉のすまし汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、きゅうり、いんげん、みつば	しょうゆ、みりん、酢、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	445 kcal 14.0 g 13.3 g 207 mg	
26 (月)	御飯 酢豚 春雨サラダ わかめと葱スープ	米、ホットケーキミックス、はるさめ、油、片栗粉、マヨネーズ、砂糖、ごま油、小麦粉	牛乳、豚肉、ウインナー、ハム、卵	たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、きゅうり、ねぎ、わかめ、しいたけ	中華スープ、ケチャップ、酢、しょうゆ、みりん、中華だしの素、塩	ココア 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	662 kcal 18.9 g 29.1 g 254 mg	
27 (火)	御飯 とんかつ 小松菜と人参の納豆和え物 茄子と玉葱の味噌汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、みそ、納豆、卵、かつお節	こまつな、キャベツ、なす、にんじん、たまねぎ	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 いちごプリン	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	480 kcal 18.4 g 16.7 g 208 mg	
28 (水)	御飯 冷やしラーメン 餃子 野菜ジュース	中華めん、米	豚肉、さけ、かまぼこ	野菜ジュース、ほうれんそう、もやし、ねぎ	中華スープ、しょうゆ、めんつゆ、塩、こしょう	ビルクル 麦茶 鮭わかめ御飯	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	338 kcal 12.7 g 5.0 g 79 mg	
29 (木)	御飯 沖めだいの照り焼き じゃが芋と鶏肉の煮物 ほうれん草の味噌汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、たい、鶏肉、みそ	ほうれんそう、いんげん、にんじん、ねぎ	しょうゆ、本みりん、みりん、和風だしの素	ビタミンジュース 牛乳 オレンジデニッシュ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	491 kcal 16.1 g 15.0 g 140 mg	
30 (金)	御飯 ねばねば丼 切り干し大根の煮物 豚汁	米、じゃがいも、ながいも、油、砂糖	牛乳、納豆、豚肉、しらす干し、みそ、油揚げ、かつお節	だいこん、オクラ、にんじん、ごぼう、切り干しだいこん、ねぎ、しいたけ、のり	しょうゆ、ケチャップ、本みりん、和風だしの素、塩、こしょう	のむヨーグルト 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	431 kcal 17.5 g 9.5 g 255 mg	
31 (土)	御飯 かに玉 チンゲン菜の中華和え 岩のりのスープ	米、油、ごま油	牛乳、卵、ささ身、かにかまぼこ	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、グリーンピース、あおさ	甘酢、しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ、塩	ビタミンジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム	418 kcal 14.3 g 11.8 g 217 mg	

☆都合により献立が変更になる場合があります