

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	
1 15 29 (火)	チャーハン シャッキリみそ汁 マカロニサラダ バナナ	米、小麦粉、マカロニ、マヨネーズ、三温糖、油	焼き豚、牛乳、卵、米みそ(赤色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)、脱脂粉乳、無塩バター	バナナ、にんじん、もやし、たまねぎ、きゅうり、だいこん、コーン缶、ピーマン、かいわれだいこん	煮干だし汁、中華だしの素、<<酒>>、しょうゆ、食塩	牛乳・小魚せんべい 麦茶 ココアホットケーキ	エネルギー 621 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 14.7 g 食塩 4 g
2 16 30 (水)	麦入りごはん ミネストローネスープ 松風焼き・鶏ひき肉 キャベツときゅうりの塩昆布和え	さつまいも、米、じゃがいも、砂糖、押麦、パン粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、チーズ、卵、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、ごま	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり、にんじん、りんご、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、塩こんぶ、しょうが	鳥がらだし汁、<<酒>>、みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳・もも缶 牛乳 さつま芋の茶巾	エネルギー 633 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 20.0 g 食塩 2 g
3 17 31 (木)	散らし寿司(コーン) かにスープ 鶏のから揚げ	米、砂糖、片栗粉、油	鶏もも肉、生クリーム、牛乳、鶏むね肉、卵、かに水煮缶、油揚げ、かつお節	いちご、にんじん、ほうれんそう、コーン缶、きゅうり、干しいたけ、かんぴょう(乾)、かんてん(粉)、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩、<<酒>>	牛乳・チーズ(棒) 麦茶 いちごバナバロア	エネルギー 619 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 24.5 g 食塩 2 g
4 18 (金)	麦入りごはん 野菜スープ(豚肉入り) メルルーサのムニエル はるさめサラダ(トマト)	米、じゃがいも、ぎょうざの皮、押麦、小麦粉、マヨネーズ、はるさめ、油、砂糖、ごま油	牛乳、メルルーサ、豚肉(ばら)、ウインナー、とろけるチーズ、ハム、卵、バター、ごま	きゅうり、たまねぎ、トマト、キャベツ、にんじん、セロリ、ピーマン、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳・ビスケット 牛乳 簡単ピザ	エネルギー 625 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 25.7 g 食塩 2 g
5 19 (土)	ちゃんぽん麺 さつま芋の甘煮	干し中華めん、さつまいも、米、砂糖、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(こま)、えび、油揚げ、ごま	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、干しいたけ	しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳・ウエハース 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー 614 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 12.2 g 食塩 3 g
7 (月)	麦入りごはん 豆腐のみそ汁 鮭の香味焼き れんごんのきんぴら	米、白玉粉、押麦、油、ごま油、三温糖、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、粉チーズ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	れんごん、にんじん、万能ねぎ、塩蔵わかめ、しょうが、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	牛乳・バナナ 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 532 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 16.8 g 食塩 3 mg
8 22 (火)	麦入りごはん わかめスープ 麻婆茄子 きゅうりとホタテのサラダ	米、小麦粉、押麦、マヨネーズ、油、砂糖、ごま油、片栗粉、三温糖	牛乳、豚ひき肉、豆乳、ほたて貝柱水煮缶、米みそ(赤色辛みそ)	なす、トマト、にんじん、きゅうり、りんご、えのきたけ、葉ねぎ、塩蔵わかめ、コーン缶、万能ねぎ、にんにく、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、中華スープ、食塩	牛乳・小魚せんべい 牛乳 蒸しパン(りんご)	エネルギー 601 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 20.4 g 食塩 2 g
9 23 (水)	ケチャップライス コンソメスープ 鶏肉みそ漬け焼き せん野菜(キャベツ・きゅうり)	米、フレンチドレッシング(分離型)、砂糖、油	鶏もも肉(皮付き)、ベーコン、白みそ、牛乳、ホイップクリーム	日本かぼちゃ、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、コーン缶、ピーマン	鳥がらだし汁、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、食塩	牛乳・もも缶 麦茶 かぼちゃのミルクきんとん	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 21.0 g 食塩 3 g
10 24 (木)	麦入りごはん 野菜スープ(キャベツ) かじきのチーズピカタ 粉ふきいも	じゃがいも、米、押麦、小麦粉	牛乳、かじき、卵、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、パセリ、あおのり	鳥がらだし汁、ワイン(白)、食塩、こしょう	牛乳・チーズ(棒) 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 461 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 15.0 g 食塩 2 g
11 (金)	お別れバイキング ジャムサンド おにぎり コンソメスープ ハンバーグ	ゆで野菜(ブロッコリー) アメリカンドッグ フライドポテト フルーツカクテル	ウインナー、豚ひき肉、牛肉、牛乳、卵、スライスチーズ、ごま	たまねぎ、パイン缶、ブロッコリー、コーン缶、キウイフルーツ、にんじん、いちごジャム、ひじき、焼きのり、干しいたけ、かんてんクック、あおのり	鳥がらだし汁、ケチャップ、食塩、しょうゆ、中濃ソース、みりん、パセリ粉	牛乳・ビスケット 麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 734 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.4 g 食塩 4 g
12 26 (土)	ブルコギ丼 にらのスープ	米、食パン、グラニュー糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、豚肉(ばら)、バター、赤みそ、すりごま	にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、えのきたけ、にら、にんにく、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、中華だしの素、食塩	牛乳・ウエハース 牛乳 シュガートースト	エネルギー 674 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 28.7 g 食塩 208 g
14 28 (月)	ロールパン キャベツとコーンのスープ じゃが芋のミートグラタン せん野菜(きゅうり・大根・人参)	ロールパン、じゃがいも、グラニュー糖、焼ふ	牛乳、豚ひき肉、バター、ベーコン、とろけるチーズ	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、だいこん、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、デミグラスソース、中濃ソース、ノンオイル和風ドレッシング、ケチャップ、食塩	牛乳・バナナ 牛乳 お麩のラスク	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 24.4 g 食塩 2 g
25 (金)	ロールパン コーンスープ メンチカツ ゆで野菜(ブロッコリー)	ロールパン、米、油、パン粉、小麦粉、三温糖	豚ひき肉、木綿豆腐、卵、ごま	ブロッコリー、コーン缶、にんじん、たまねぎ、ピーマン、ひじき、パセリ、干しいたけ	鳥がらだし汁、ウスターソース、食塩、みりん、しょうゆ	牛乳・ビスケット 麦茶 ひじきおにぎり	エネルギー 481 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 18.1 g 食塩 2 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※ 8日の3時おやつは誕生ケーキに変更になります。

※24日の3時おやつ薔薇組 小魚せんべいに変更になります。