

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		
1	麦入りごはん	米、じゃがいも、三温糖、押麦、片栗粉、砂糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉、卵、ごま	りんご天然果汁、りんご、にんじん、もやし、しめじ、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、万能ねぎ、黄ピーマン、塩蔵わかめ、かんてん	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩、こしょう	牛乳 オレンジ	エネルギー 525 kcal
15	卵の中華スープ					たんぱく質 20.7 g	
29	鶏肉と野菜の甘酢煮					脂 質 15.6 g	
木	もやしとわかめのナムル					食塩相当量 2 g	
2	ロールパン	ロールパン、米、じゃがいも	牛乳、卵、ウインナー、しばえび	たまねぎ、ブロッコリー、チンゲンサイ、にんじん、コーン缶、えだまめ、塩こんぶ、パセリ	コンソメ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい	エネルギー 569 kcal
16	コンソメスープ					たんぱく質 21.4 g	
30	ウインナーのオムレット					脂 質 19.1 g	
金	ゆでブロッコリー					食塩相当量 3 g	
3	あんかけ焼きそば	焼きそばめん、米、片栗粉、三温糖、油	牛乳、豚肉(こま)、いか、鶏ささ身、さけ水煮、缶詰	きゅうり、みかん缶、にんじん、たまねぎ、キャベツ、レモン、干しいたけ、あおのり	しいたけだし汁、酒、酢、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース	エネルギー 565 kcal
・	レモン酢和え					たんぱく質 24.1 g	
17						脂 質 24.4 g	
土						食塩相当量 2 g	
5	麦入りごはん	ゆでうどん、米、押麦、ごま油、油	豚肉(もも)、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	キャベツ、なし、たまねぎ、なす、もやし、にんじん、しめじ、しょうが、万能ねぎ、あおのり	煮干だし汁、ウスターソース、本みりん、しょうゆ、酒、食塩、こしょう	牛乳 もも缶	エネルギー 453 kcal
・	なすのみそ汁					たんぱく質 23.7 g	
・	豚肉の生姜焼き・ソテー					脂 質 16.2 g	
月	梨					食塩相当量 2 g	
6	彩り野菜のピラフ	米、小麦粉、三温糖、油、オリーブ油	牛乳、卵、ベーコン、バター、脱脂粉乳、しばえび	にんじん、バナナ、トマト、ズッキーニ、たまねぎ、キャベツ、コーン、マッシュルーム、グリーンピース、えだまめ、ひじき	鳥がらだし汁、酢、食塩、コンソメ、カレー粉、パセリ粉、こしょう	牛乳 ビスケット	エネルギー 524 kcal
・	ミネストローネスープ					たんぱく質 23.4 g	
20	ひじきとズッキーニのサラダ					脂 質 16.9 g	
火						食塩相当量 2 g	
7	麦入りごはん	米、パン粉、小麦粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、ハム、ホイップクリーム	日本かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、えのきたけ、塩蔵わかめ、万能ねぎ	鳥がらだし汁、酢、中濃ソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 バナナ	エネルギー 513 kcal
・	わかめスープ					たんぱく質 20.7 g	
21	チキンカツ					脂 質 10.2 g	
水	千切り野菜のサラダ					食塩相当量 2 g	
8	ロールパン	さつまいも、ロールパン、パン粉、片栗粉、油	シャーベット、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、卵、脱脂粉乳、牛乳	たまねぎ、トマト、にんじん	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、食塩、ナツメグ、パセリ粉、こしょう	牛乳 せんべい	エネルギー 653 kcal
・	ポテトミルクスープ					たんぱく質 21.9 g	
22	ハンバーグ					脂 質 22.5 g	
木	トマト					食塩相当量 2 g	
9	麦入りごはん	米、干しとうめん、押麦、焼ふ、グラニュー糖、砂糖、三温糖	牛乳、さば、バター、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、えのきたけ、ほうれんそう、塩蔵わかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩	牛乳 バインアップル(缶)	エネルギー 622 kcal
・	清汁(そうめん)					たんぱく質 22.4 g	
・	さばのみそ煮					脂 質 23.3 g	
金	納豆和え					食塩相当量 2 g	
10	ガバオライス	米、はるさめ、ごま油	牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、しばえび	たまねぎ、赤ピーマン、黄ピーマン、しめじ、きゅうり、にんじん、にんにく、レモン果汁	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 ウエハース	エネルギー 543 kcal
・	えびと春雨のエスニックスープ					たんぱく質 29.0 g	
24						脂 質 21.2 g	
土						食塩相当量 2 g	
12	麦入りごはん	じゃがいも、米、しらたき、小麦粉、押麦、三温糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、卵、おから、バター、白みそ	ごまつな、たまねぎ、もやし、なめこ、にんじん、コーン缶、万能ねぎ、グリーンピース	煮干だし汁、しょうゆ、かつお・昆布だし汁、みりん、酒	牛乳 バナナ	エネルギー 604 kcal
・	なめこのみそ汁					たんぱく質 28.7 g	
26	肉じゃが					脂 質 27.4 g	
月	小松菜ともやしのお浸し					食塩相当量 2 g	
13	きのこごはん	米、ロールパン、板こんにゃく、油、グラニュー糖、粉糖、片栗粉、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、鶏もも肉(皮付き)、いわし(煮干し)、麦みそ	かぼちゃ、だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、しめじ、しいたけ、万能ねぎ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩	牛乳 梨	エネルギー 615 kcal
・	けんちん汁					たんぱく質 25.9 g	
27	かぼちゃのそぼろあんかけ					脂 質 28.1 g	
火						食塩相当量 2 g	
14	菜めしごはん	米、もち米、油、植物油(揚げ吸油分)、砂糖、片栗粉、小麦粉、三温糖	牛乳、メルルーサ、卵、きな粉、かつお節、いわし(煮干し)	バナナ、にんじん、もずく、ごまつな、えのきたけ、たまねぎ、万能ねぎ、レモン、パセリ	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、酢、酒、ワイン(白)、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー 514 kcal
・	もずくスープ					たんぱく質 16.4 g	
28	メルルーサのマリネ					脂 質 20.0 g	
水	バナナ					食塩相当量 2 g	

※都合により献立を変更する場合があります。
 ※20日の3時おやつはお誕生日ケーキに変更します。