

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		
4 水	ゆかりごはん ・かぼちゃのみそ汁	米、三温糖、ポップコーン、油	牛乳、卵、えび、バター、凍り豆腐、米みそ(甘みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、たけのこ(ゆで)、グリーンピース、干しいたけ	煮干だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、酒	牛乳 棒チーズ	エネルギー 593 kcal
	牛乳					たんぱく質 20.8 g	
18	高野豆腐の八目煮					キャラメルポップコーン	脂 質 18.4 g 食塩相当量 2 g
5 19 木	チャーハン(かに) ・ふわふわ卵の中華スープ	米、砂糖、三温糖、ごま油、片栗粉	生揚げ、豚肉(こま)、卵、豚ひき肉、かに水煮缶、牛乳、ホイップクリーム、米みそ(赤色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ピーマン、グリーンピース	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、オイスターソース、中華だし、食塩	牛乳 せんべい	エネルギー 591 kcal
	麦茶					たんぱく質 24.4 g	
19	厚揚げとキャベツの回鍋肉					南瓜のミルクきんとん	脂 質 19.4 g 食塩相当量 3 g
6 20 金	カレーライス(海鮮) ・コールスローサラダ	米、砂糖、マヨネーズ、油	調製豆乳、牛乳、ほたて貝柱水煮缶、しばえび、あさり水煮缶	バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、みかん缶、マッシュルーム缶、コーン缶、グリーンピース、かんてん	カレールー、酢、食塩	牛乳 ビスケット	エネルギー 527 kcal
	豆乳					たんぱく質 21.3 g	
20	バナナ					牛乳寒天	脂 質 17.6 g 食塩相当量 2 g
7 21 土	あんかけ焼きそば ・シャッキリみそ汁	焼きそばめん、さつまいも、片栗粉、油、三温糖	牛乳、ゆであずき缶、豚肉(こま)、いか、米みそ(赤色辛みそ)、麦みそ、いわし(煮干し)	にんじん、キャベツ、もやし、だいこん、万能ねぎ、干しいたけ	煮干だし汁、しいたけだし汁、酒、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 582 kcal
	牛乳					たんぱく質 21.9 g	
21						いもぜんざい	脂 質 18.3 g 食塩相当量 2 g
23 月	八宝菜丼 春雨スープ もやしの中華和え	米、焼ふ、グラニュー糖、ごま油、はるさめ、片栗粉、三温糖、砂糖	豚肉(肩ロース)、バター、しばえび、すりごま	はくさい、もやし、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、たけのこ、カットわかめ、干しいたけ、黒きくらげ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、中華スープ、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット	エネルギー 562 kcal
	麦茶					たんぱく質 18.0 g	
23						お麩のラスク	脂 質 15.7 g 食塩相当量 2 g
10 24 火	麦入りごはん ・清汁(えのき)	米、押麦、ごま油、三温糖、油、白玉麩	牛乳、さけ、いわし(煮干し)、ごま、かつお節	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、万能ねぎ、葉ねぎ、塩こんぶ、しょうが、ひじき、にんにく	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、みりん、食塩	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー 573 kcal
	牛乳					たんぱく質 18.6 g	
24	鮭の香味焼き キャベツときゅうりの塩昆布和え					ひじきおにぎり	脂 質 17.0 g 食塩相当量 2 g
11 25 水	麦入りごはん ・切干だいこんのみそ汁	食パン、米、押麦、三温糖、油	木綿豆腐、卵、鶏もも肉(皮付き)、スライスチーズ、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)	みかん、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、切り干しだいこん、干しいたけ	煮干だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 パナナ	エネルギー 557 kcal
	麦茶					たんぱく質 24.0 g	
25	いり豆腐 みかん					チーズトースト	脂 質 23.0 g 食塩相当量 2 g
12 26 木	パン・クロワッサン ・豆乳トフ	クロワッサン、じゃがいも、マヨネーズ、三温糖	牛乳、豆乳、鶏もも肉、ほたて貝柱水煮缶、しばえび、かに水煮缶	きゅうり、りんご(缶詰)、たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン缶、カップゼリー-青りんご	コンソメ、食塩、こしょう	牛乳 バイナップル缶	エネルギー 554 kcal
	牛乳					たんぱく質 21.0 g	
26	シーフードサラダ					りんごゼリー	脂 質 21.1 g 食塩相当量 3 g
13 27 金	肉納豆ごはん ・おでん	米、板こんにゃく、ビーフン、押麦、三温糖、油、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、はんぺん、さつま揚げ、挽きわり納豆、鶏ひき肉、豚肉(こま)	だいこん、きゅうり、にんじん、みかん缶、たまねぎ、ピーマン、カットわかめ、干しいたけ	鳥がらだし汁、しょうゆ、酒、酢、本みりん、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 みかん	エネルギー 519 kcal
	牛乳					たんぱく質 20.7 g	
27	きゅうりの酢の物					焼きビーフン	脂 質 12.9 g 食塩相当量 2 g
14 28 土	麻婆丼 ・短冊サラダ	米、米粉、油、砂糖、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、豆乳、ハム、米みそ(赤色辛みそ)	にんじん、きゅうり、葉ねぎ、バナナ、キャベツ、にんにく、しょうが	酢、酒、しょうゆ、中華スープ、食塩、こしょう	牛乳 ウエハース	エネルギー 595 kcal
	牛乳					たんぱく質 24.5 g	
28						蒸しパン(バナナ)	脂 質 19.8 g 食塩相当量 2 g
16 30 月	ツナとコーンのピラフ ・ベーコンのコンソメスープ	米、じゃがいも、油	牛肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、ベーコン、さけ水煮缶詰、チーズ、バター	たまねぎ、コーン缶、いんげん、にんじん	鳥がらだし汁、しょうゆ、コンソメ、本みりん、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 パナナ	エネルギー 598 kcal
	麦茶					たんぱく質 24.0 g	
30	牛肉とフライドポテトのソテー					鮭とチーズのおにぎり	脂 質 26.5 g 食塩相当量 2 g
17 31 火	ロールパン ・クラムチャウダー	ロールパン、小麦粉、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、チーズ、あさり水煮缶、バター、生クリーム	だいこん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マーメレード、マッシュルーム缶、レモン果汁、みかん缶	コンソメ、ワイン(白)、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 バイナップル缶	エネルギー 563 kcal
	麦茶					たんぱく質 21.8 g	
31	きゅうりと大根のマリネ					マーメレードケーキ	脂 質 19.9 g 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。
 ※17日の3時おやつはお誕生日ケーキに変更します。