

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			
15 土	和風スパゲティ ・白菜スープ	スパゲティ、米、油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、チーズ	はくさい、たまねぎ、しめじ、しいたけ、コーン缶、にんじん、にんにく、焼きのり	しょうゆ、食塩、コンソメ、パセリ粉	牛乳 ウエハース 牛乳 わかめチーズおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	545 kcal 21.6 g 14.1 g 2 g
3 17 月	麦入りごはん ・清汁(白玉ふ) かれないの新緑揚げ スプリングサラダ	米、じゃがいも、グラニュー糖、焼ふ、小麦粉、マヨネーズ、押麦、植物油(揚げ吸油分)、白玉麩	牛乳、かれない、卵、バター、ハム、いわし(煮干し)	きゅうり、キャベツ、えのきたけ、葉ねぎ、サニーレタス、パセリ	煮干だし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、パセリ粉	牛乳 バイン缶 牛乳 お麩のラスク	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	546 kcal 24.7 g 22.5 g 3 g
4 18 火	菜の花ごはん ・みそ汁(新玉ねぎ) 鶏肉の照り焼き グリーンアスパラといかのサラダ	米、小麦粉、三温糖、マヨネーズ、押麦、油、ごま油	鶏もも肉(皮付き)、卵、いか、バター、米みそ(甘みそ)、牛乳、すりごま	グリーンアスパラガス、たまねぎ、こまつな、にんじん、ほうれんそう、にんにく、カットわかめ、しょうが	かつお・昆布だし汁、<<酒>>、食塩、しょうゆ、みりん、こしょう	牛乳 ビスケット 麦茶 ほうれん草ケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	597 kcal 21.6 g 25.4 g 2 g
5 19 水	ロールパン ・かぼちゃスープ ポークチャップ ゆでブロッコリー	ロールパン、米、片栗粉、砂糖	豚肉(肩ロース)、牛乳、ベーコン、米みそ(淡色辛みそ)、バター、すりごま	たまねぎ、ブロッコリー、かぼちゃ、にんじん	鳥がらだし汁、ケチャップ、<<酒>>、みりん、ウスターソース、コンソメ、食塩、パセリ粉	牛乳 チーズ(棒) 麦茶 みそ焼きおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	549 kcal 21.8 g 21.4 g 2 g
6 20 木	チキンカレーライス ・ユールスローサラダ バナナ	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油、マヨネーズ、砂糖	調製豆乳、鶏もも肉、脱脂粉乳	バナナ、りんご天然果汁、りんご、キャベツ、にんじん、たまねぎ、グリーンピース、かんてん(粉)	カレールー、酢、食塩	牛乳 もも缶 豆乳 りんごゼリー	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	591 kcal 18.2 g 17.3 g 2 g
7 21 金	たけのご御飯 ・さつま汁 さわらのご味噌焼き	米、ホットケーキ粉、さつまいも、油、ごま油	牛乳、さわら、鶏もも肉、白みそ、豚ひき肉、すりごま、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	キャベツ、だいこん、にんじん、たけのこ、たまねぎ、干しいたけ、にら、あおのり	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、<<酒>>、みりん、中濃ソース、食塩	牛乳 いちご 牛乳 お好み焼きパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	561 kcal 24.2 g 16.3 g 3 mg
8 22 土	キッズピビンバ ・チンゲン菜の中華スープ	米、ホットケーキ粉、三温糖、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、しばえび、バター、ごま、赤みそ	もやし、ほうれんそう、にんじん、チンゲンサイ、マーマレード、ねぎ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、<<酒>>	牛乳 ウエハース 牛乳 マーマレードケーキ	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	627 kcal 25.0 g 22.8 g 3 g
10 24 月	麦入りごはん ・ワンタンスープ 鮭とほうれん草のオイスターソース炒め オレンジ	米、食パン、砂糖、ワンタンの皮、押麦、油、ごま油、三温糖	牛乳、さけ、卵、ごま	オレンジ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、干しいたけ、カットわかめ、にんにく	中華スープ、しょうゆ、<<酒>>、オイスターソース、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒) 牛乳 フレンチトースト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	626 kcal 33.7 g 18.3 g 3 g
11 25 火	ロールパン ・トマトスープ シーフードオムレツ スナップえんどう	ロールパン、米、三温糖、油	牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、ハム、ツナ油漬缶、バター、油揚げ、ごま	たまねぎ、スナップえんどう、ホールのマト缶詰、セロリ、しめじ、いんげん	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉、こしょう	牛乳 バナナ 牛乳 きつねおにぎり	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	577 kcal 25.3 g 25.0 g 3 g
12 26 水	麦入りごはん ・若竹汁 鳴門煮 いちご	米、じゃがいも、小麦粉、板こんにやく、砂糖、押麦、油、三温糖	豚肉(ばら)、卵、生揚げ、牛乳、しばえび、チーズ、バター	たけのこ(ゆで)、にんじん、塩蔵わかめ、グリーンピース、しょうが、いちご	かつおだし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 せんべい 麦茶 チーズ蒸しパン	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	580 kcal 19.2 g 21.9 g 2 g
13 27 木	麦入りごはん ・きのこ豆乳のコーンスープ 牛肉とフライドポテトのソテー	じゃがいも、米、植物油(揚げ吸油分)、押麦、三温糖、油	調製豆乳、ヨーグルト(無糖)、牛肉(肩ロース)、絹ごし豆腐	クリームコーン缶、たまねぎ、りんご(缶詰)、もも缶、みかん缶、いんげん、にんじん、しめじ、エリンギ、えのきたけ、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、本みりん、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 ビスケット 麦茶 フルーツヨーグルト	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	505 kcal 15.7 g 19.2 g 2 g
14 28 金	麻婆丼 ・もずくスープ 春キャベツの中華和え	米、焼きそばめん、ごま油、押麦、片栗粉、三温糖、油	牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉、豚肉(こま)、米みそ(赤色辛みそ)、すりごま	キャベツ、にんじん、もずく、きゅうり、葉ねぎ、ピーマン、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ウスターソース、しょうゆ、<<酒>>、食塩、中華スープ	牛乳 もも缶 牛乳 やきそば	エネルギー たんぱく質 脂 質 食塩相当量	571 kcal 22.9 g 22.2 g 3 g

※都合により献立を変更する場合があります。 ※太字のメニューは薔薇組のリクエストメニューです。
 ※18日の午後おやつはお誕生日ケーキに変更します。