

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	麦入りごはん	じゃがいも、米、押麦、片栗粉、油、黒砂糖	牛乳、豚肉(こま)、卵	たまねぎ、キャベツ、りんご、にんじん、トマト	鳥がらだし汁、ケチャップ、ワイン(白)、酢、食塩、コンソメ、しょうゆ、こしょう	牛乳 みかん	エネルギー 561 kcal
15	卵スープ		だいず水煮缶詰、ピザ用チーズ、ベーコン、バター	干しぶどう、パセリ、あおのり		牛乳	たんぱく質 19.2 g
29	ポークビーンズ					チーズいもち	脂 質 18.0 g
水	キャベツとりんごのサラダ						食塩相当量 2 g
2	肉うどん	干しうどん、三温糖、マヨネーズ、油	牛乳、卵、牛肉、木綿豆腐、かつお節、すりごま	バナナ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、コーン缶、万能ねぎ、塩蔵わかめ、かんてん(粉)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	牛乳 ビスケット	エネルギー 539 kcal
16	豆腐サラダ(ごまマヨ)					牛乳	たんぱく質 23.3 g
30	バナナ					チョコレートゼリー	脂 質 18.0 g
木							食塩相当量 3 g
17	麦入りごはん	米、ホットケーキ粉、板こんにゃく、押麦、植物油(揚げ吸油分)、片栗粉、三温糖、ごま油	メルルーサ、木綿豆腐、無塩バター、牛乳、油揚げ、卵、すりごま	れんこん、にんじん、しめじ、ほうれんそう、コーン缶、ねぎ、干しぶどう、しょうが、万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、<<酒>>、中華だしの素、食塩、こしょう	麦茶 ヨーグルト	エネルギー 565 kcal
豆腐スープ(わかめ)						麦茶	たんぱく質 21.0 g
燻魚(シュンユイ)						レーズンスコーン	脂 質 17.4 g
金	中華風精進炒め						食塩相当量 2 g
4	中華丼	米、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、チーズ、かつお節	にんじん、キャベツ、たまねぎ、チンゲンサイ、えのきたけ、にら、カットわかめ、干しいたけ、しょうが	しょうゆ、中華だしの素、<<酒>>、食塩、こしょう	牛乳 ウェハース	エネルギー 520 kcal
・	にらとえのきのスープ					牛乳	たんぱく質 17.9 g
18						おおかかチーズおにぎり	脂 質 13.2 g
土							食塩相当量 3 g
6	きのこベーコンの洋風混ぜご飯	ゆで中華めん、米、マカロニ、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、白身魚すり身、卵、木綿豆腐、豚肉(こま)、ベーコン、かまぼこ、いか、バター	にんじん、かぶ、きゅうり、たまねぎ、トマト、キャベツ、しめじ、しいたけ、えのきたけ、万能ねぎ、干しいたけ、パセリ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、中濃ソース、食塩、ケチャップ、中華だしの素、こしょう	牛乳 ビスケット	エネルギー 561 kcal
・	白身魚と野菜のスープ					牛乳	たんぱく質 26.1 g
20	マカロニサラダ					炒めそば(おやつ)	脂 質 19.4 g
月							食塩相当量 2 g
7	中華おこわ	もち米、米、小麦粉、はちみつ、三温糖、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豚肉(こま)、焼き豚、絹ごし豆腐、無塩バター	にんじん、もやし、にら、たまねぎ、しめじ、しいたけのこ(ゆで)、ねぎ、塩蔵わかめ、干しいたけ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	牛乳 みかん	エネルギー 533 kcal
・	わかめスープ					牛乳	たんぱく質 18.9 g
21	チャプチェ					型抜きクッキー	脂 質 17.9 g
火							食塩相当量 2 g
8	ロールパン	ロールパン、片栗粉、砂糖	調製豆乳、牛乳、卵、鶏もも肉(皮付き)、かにかまぼこ、ツナ油漬缶、ハム、きな粉、バター	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、しめじ、いんげん、パセリ	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー 536 kcal
・	チキンスープ					豆乳	たんぱく質 26.5 g
22	シーフードオムレツ					牛乳もち	脂 質 23.2 g
水	ゆでブロッコリー						食塩相当量 2 g
9	麦入りごはん	米、じゃがいも、押麦、油、ごま油、三温糖	鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま	こまつな、にんじん、みかん缶、たまねぎ、きゅうり、コーン缶、万能ねぎ、ひじき、にんにく、しょうが	煮干だし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>>、本みりん、食塩	麦茶 ヨーグルト	エネルギー 601 kcal
納豆汁						麦茶	たんぱく質 25.5 g
鶏肉の照り焼き						オレンジゼリー	脂 質 16.3 g
木	こまつなとひじきの和え物						食塩相当量 2 g
10	しらすと大葉のまぜごはん	米、片栗粉、押麦、植物油(揚げ吸油分)、マヨネーズ、てんぷら粉	牛乳、木綿豆腐、脱脂粉乳、しらす干し、麦みそ、鶏ひき肉、卵、いわし(煮干し)、チーズ、さくらえび、ごま、かつお節	みかん、だいこん、にんじん、たまねぎ、にら、万能ねぎ、紅しょうが、しそ、あおのり	煮干だし汁、お好みソース、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい	エネルギー 586 kcal
・	みそ汁(だいこん)					牛乳	たんぱく質 22.4 g
24	稲穂揚げ					たこ焼き風おにぎり	脂 質 13.2 g
金	みかん						食塩相当量 2 g
11	味噌ラーメン	干し中華めん、ロールパン、ごま油、三温糖	豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、ツナ油漬缶、すりごま	にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、バナナ、もも缶、コーン缶、万能ねぎ、しょうが	鳥がらだし汁、しょうゆ、本みりん、中華だしの素、食塩、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 ウェハース	エネルギー 591 kcal
・	キャベツのごま和え					麦茶	たんぱく質 21.4 g
25						フルーツサンド	脂 質 20.8 g
土							食塩相当量 3 g
13	ロールパン	ロールパン、じゃがいも、米、ごま油、三温糖	鶏もも肉、ハム、脱脂粉乳、バター	たまねぎ、カリフラワー、ブロッコリー、にんじん、りんご、グリーンピース、トマトピューレ	鳥がらだし汁、カレールー、ケチャップ、酢、食塩、しょうゆ、ウスターソース、ガーリックパウダー、こしょう	牛乳 せんべい	エネルギー 552 kcal
・	カレーシチュー					麦茶	たんぱく質 20.7 g
27	カリフラワーとブロッコリーのサラダ					チキンライスおにぎり	脂 質 15.4 g
月							食塩相当量 3 g
14	麦入りごはん	米、ホットケーキ粉、じゃがいも、押麦、はちみつ、油、三温糖、片栗粉、ごま油	牛乳、さけ、卵、豚ひき肉、脱脂粉乳	たまねぎ、ほうれんそう、えのきたけ、にんじん、万能ねぎ、黒きくらげ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、オイスターソース、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー 540 kcal
・	チャイニーズ春雨スープ					牛乳	たんぱく質 27.6 g
28	鮭とほうれん草のオイスターソース炒め					肉万十	脂 質 17.2 g
火							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。  
 ※21日の午後おやつはお誕生日ケーキに変更します。