

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 水	じゃがいもそぼろ煮 白菜のおひたし みそ汁(とうふ・わかめ) パインのかんづめ	じゃがいも/大豆油/三 温糖/せんべい	豚ひき肉/かつお加工品 (かつお節)/かに風味か まぼこ/木綿豆腐/わか め/米みそ(赤色辛みそ) /牛乳	にんじん/さやいんげん/干 し椎茸/はくさい/パイン アップル(缶詰)	牛乳 おかし
2 木	ほっけのみそ煮 アボカドサラダ 春雨スープ デコボン	じゃがいも/マヨネーズ (全卵型)/普通はるさめ (乾)/ミニドッグ	鶏ほっけ/米みそ(赤色辛 みそ)/ベーコン/牛乳	ねぎ/アボカド/にんじん/ レタス/きゅうり/玉葱/干 し椎茸/チンゲンツアイ/デ コボン M	牛乳 ミニドッグ
3 金	にんじんらし寿司 鶏のから揚げカレー風味 だいこんサラダ、ミニトマト しおブロッコリー いちごフルーツポンチ きのこのすまし汁	水稲穀粒(精白米)/かた くり粉/薄力粉/大豆油 /マヨネーズ(全卵型)/ ひなあられ	たまご/蒸し黒豆/鶏肉 /モモ/かつお加工品(かつ お節)/絹ごし豆腐/牛乳	にんじんジュース(缶詰)/ にんじん/きゅうり/しょうが /だいこん/ブロッコリー/ ミニトマト/えのきたけ/生 しいたけ/根みつば/いちご	カルピス ひなあられ
4 土	タンメン かぼちゃの甘煮 みかん	中華めん(生)/ごま油/ 三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/牛乳	にんじん/干し椎茸/キャベ ツ/もやし/にら/ねぎ/日 本かぼちゃ/温州蜜柑(普通、 生)	牛乳 おかし
6 月	さと芋とあつあげのもの いわしオレンジ煮 みそ汁(えのき・豆腐) りんご	ごま油/さといも(冷凍) /三温糖/マカロニ	豚肉(薄切り)/生揚げ /うずら卵(水煮缶詰)/ いわしのオレンジ煮/木 綿豆腐/米みそ(赤色辛み そ)/牛乳/きな粉(大豆)	にんじん/たけのこ(ゆで)/ 干し椎茸/ブロッコリー/え のきたけ/りんご	牛乳 きなこはイタリアン
7 火	海鮮炊き込みごはん えびフライ グリーンサラダ スパゲッティバジル風味 ツナぼてと みにとま、いちご煮、いちご	水稲穀粒(精白米)/薄力 粉/パン粉(乾燥)/大豆 油/フレンチドレッシン グ/スパゲッティ/ツ ナ/ぼてと じゃがいも/マヨネーズ /赤ちゃんのおしり	カニむき身/ほたてフ レーク/ほたてがい(貝 柱)/たまご/ツナフレ ーク/木綿豆腐/牛乳	にんじん/さやえんどう/レ タス/きゅうり/だいこん/ ミニトマト/しそ葉/いちご	牛乳 赤ちゃんのおしり
8 水	マーマレードチキン 温野菜のサラダ コーンチャウダー パインアップル	じゃがいも/フレンチド レッシング/大豆油/有 塩バター/薄力粉/水稲 穀粒(精白米)/ごま油	鶏肉モモ/牛乳200/たま ご	マーマレード(低糖度)/にん じん/ブロッコリー/日本か ぼちゃ/玉葱/とうもろこし 缶詰(クリーム)/パインアップル /ねぎ	お茶 卵チャーハン
9 木	ひきにくなっとう もやしのナムル 田舎汁 ようなしのかんづめ	大豆油/三温糖/ごま油 /白ごま(いり)/せんべ い	ひき割り納豆/豚ひき肉 /鶏肉モモ/木綿豆腐/ 米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	にんじん/玉葱/ほうれんそ う/もやし/ごぼう/日本か ぼちゃ/西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
10 金	さけのてりやき いり鶏 にらたまじる みかん	せんべい	さけ 40g/鶏肉モモ/ 高野豆腐/油揚げ/たま ご/ジョア	にんじん/ごぼう/干し椎茸 /サラダ菜/にら/温州蜜柑 (普通、生)	ジョア おかし
11 土	わかめうどん さばと青菜のマヨ和え バナナ	干しうどん(乾)/マヨ ネーズ/せんべい	わかめ/さば(水煮缶詰) /牛乳	ほうれんそう/しゅんぎく/ バナナ	牛乳 おかし
13 月	十和田バラ焼き おからサラダ せんぎりキャベツ みそ汁(とうふ・わかめ) りんご	じゃがいも/マヨネーズ /さつまいも	和牛肉/ロースハム/お から/木綿豆腐/わかめ /米みそ(赤色辛みそ)/ 牛乳	玉葱/サラダ菜/りんご/ きゅうり/にんじん/キャベ ツ	牛乳 ゆでさつまいも
14 火	豚こまの和風マーボー豆腐 雪菜のおひたし みそ汁(大根・油あげ) みかん	三温糖/ごま油/せんべ い	豚肉(薄切り)/木綿豆 腐/米みそ(赤色辛みそ) /かつお節/かに風味か まぼこ/油揚げ/牛乳	にんにく/ねぎ/雪菜/ほう れんそう/だいこん/温州蜜 柑(普通、生)	牛乳 おかし
15 水	洋風かき揚げ はくさいのちゅうかいたため みそ汁(しめじ・とうふ) 夏みかん缶	プレミックス粉(てんぷら用)/ 大豆油/せんべい	たまご/豚ひき肉/豚肉 (薄切り)/木綿豆腐/ 米みそ(赤色辛みそ)/牛 乳	にんじん/玉葱/青ピーマン /とうもろこし缶詰(ホ-ル)/は くさい/にんにく/しょうが /にら/ぶなしめじ/なつみ かん(缶詰)	牛乳 おかし

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 木	とり肉とごぼうの甘からに ブロッコリーのうめあえ わかめとコーンのかき玉汁 ヨーグルト	板こんにやく/三温糖/ ミルクフレンチ	鶏肉モモ/わかめ/たま ご/牧場の朝ヨーグルト /牛乳	ごぼう/ぶなしめじ/さやいん げん/にんじん/ブロッコリー /梅(塩漬)/とうもろこし缶詰 (クリーム)/えのきたけ	牛乳 ミルクフレンチ
17 金	いかと大根の煮物 ひき肉ともやし炒め とん汁 デコボン	三温糖/ごま油/じゃが いも/糸こんにやく/せ んべい	するめいか/豚ひき肉/ 豚ばら(脂身付)/木綿豆 腐/米みそ(淡色辛みそ) /牛乳	だいこん/にんじん/しょうが /もやし/キャベツ/干し椎茸 /ごぼう/ねぎ/デコボン M	牛乳 おかし
18 土	じゃじゃめん 大根とほたてのスープ バナナ	中華めん(生)/ごま油/ 三温糖/かたくり粉/せ んべい	豚ひき肉/米みそ(赤色辛 みそ)/ほたてフレーク/ 牛乳	ねぎ/しょうが/もやし/だい こん/トウモロコシ/バナナ	牛乳 おかし
20 月	カツカレー ひじきサラダ キウイフルーツ	じゃがいも/薄力粉/パ ン粉(乾燥)/大豆油/ご ま油/白ごま(いり)/せ んべい	豚肩ロース(脂身付)/た まご/ひじき/かに風味 かまぼこ/ジョア	玉葱/にんじん/にんにく/ しょうが/きゅうり/キウイフ ルーツ	ジョア おかし
22 水	マカロニグラタン しおぶろっこりー イタリアンスープ デコボン	マカロニ/大豆油/有塩 バター/薄力粉/パン粉 (乾燥)/水稲穀粒(精白 米)/マヨネーズ	むきえび/ベーコン/牛 乳200/ピザ用チーズ/た まご/バルメザンチーズ /ツナフレーク	にんじん/玉葱/パセリ/ブ ロッコリー/キャベツ/デコボ ン M	お茶 ツナマヨおにぎり
23 木	ひじき入り厚焼き玉子 もやしのナムル みそ汁(にら・豆腐) バナナ	三温糖/大豆油/ごま油 /白ごま(いり)/せんべ い	たまご/鶏ひき肉/むき えび/ひじき/木綿豆腐 /米みそ(赤色辛みそ)/ 牛乳	にんじん/玉葱/もやし/キャ ベツ/にら/バナナ	牛乳 おかし
24 金	いわし竜田揚げ さつま揚げの煮物 みそ汁(なめこ・とうふ) りんご	かたくり粉/大豆油/ じゃがいも	いわし竜田/さつま揚げ /木綿豆腐/米みそ(赤色 辛みそ)/牛乳/豚ひき肉	しょうが/サラダ菜/にんじん /ぶなしめじ/なめこ/こねぎ /りんご/玉葱	牛乳 ポテマッシュ
25 土	ミートソース エノキとキャベツのスープ みかん	スパゲッティ/大豆油 /薄力粉/せんべい	豚ひき肉/粉チーズ/鶏 肉モモ/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース (冷凍)/えのきたけ/キャベツ /温州蜜柑(普通、生)	牛乳 おかし
27 月	マーボーどうふ れんこんのおかか煮 みそ汁(ほうれん草) デコボン	三温糖/かたくり粉/せ んべい	木綿豆腐/豚ひき肉/米 みそ(赤色辛みそ)/かつ お加工品(かつお節)/油 揚げ/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん /玉葱/ねぎ/にら/生しいた け/れんこん/ほうれんそう/ デコボン M	牛乳 おかし
28 火	メンチカツ ごもくひじき せんぎりキャベツ のっぺい汁 ぶどう	糸こんにやく/大豆油/ 三温糖/さといも/板こ んにやく/かたくり粉/ プレミックス粉(ホットケ 用)/有塩バター	ひじき/油揚げ/焼き竹 輪/鶏成鶏肉モモ(皮付 き)/牛乳	にんじん/キャベツ/ごぼう/ だいこん/ねぎ/ぶどう/りん ご	牛乳 りんごケーキ
29 水	赤魚のうめバター焼き 大根と人参のきんぴら煮 みにとまと みそじる(キャベツ) いちご	有塩バター/三温糖/白 ごま(いり)/ごま油/せ んべい	あかうお 60g/豚ひき 肉/わかめ/米みそ(淡色 辛みそ)/牛乳	だいこん/にんじん/ミニトマ ト/キャベツ/いちご	牛乳 おかし
30 木	松風焼き ブロッコリーソテー くずしどうふの卵スープ バナナ	パン粉(乾燥)/三温糖/ 白ごま(いり)/大豆油/ かたくり粉/せんべい	鶏ひき肉/牛乳200/たま ご/米みそ(赤色辛みそ) /ベーコン/絹ごし豆腐 /牛乳	ねぎ/玉葱/ブロッコリー/パ ナナ	牛乳 おかし
31 金	ハヤシさん かむカムサラダ いちご	じゃがいも/大豆油/薄 力粉/ごま油/三温糖/ せんべい	牛肉/クリーム(乳脂肪) /粉チーズ/するめ/牛 乳	にんじん/玉葱/グリーンピース (冷凍)/切干しだいこん/きゅ うり/もやし/いちご	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	437 kcal	タンパク質	21.1 g
	脂 質	21.4 g	食塩相当量	3.0 g

