



| 日<br>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<br>火  | バターチキンカレー<br>ふのりのスープ<br>みかんのかんづめ                          | じゃがいも/焼き麩/せんべい                                 | 鶏肉モモ/ブルガリアヨーグルト/ふのり(素干し)/木綿豆腐/牛乳                  | にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/トマト缶詰(ホール)/こねぎ/温州蜜柑缶詰(果肉)                     | 牛乳<br>おかし         |
| 2<br>水  | さつまいもの天ぷら<br>ほうれん草ともやし和え<br>みそ汁(卵・わかめ)<br>オレンジ            | さつまいも/フリス粉(てんぷら用)/食パン(市販品)                     | かつお加工品(かつお節)/たまご/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/ホッパクリーム(植物性脂肪) | ほうれん草/もやし/パレンシアオレンジ/いちごジャム                                      | 牛乳<br>ジャムホイップサンド  |
| 3<br>木  | たらのマヨコーン焼き<br>切り干し大根の煮物<br>ミニラーメン<br>バナナ                  | マヨネーズ/三温糖/ごま油/中華めん(生)/せんべい                     | まだら/油揚げ/豚肉(薄切り)/なると/牛乳                            | 玉葱/にんじん/切干しだいこん/もやし/にら/バナナ                                      | 牛乳<br>おかし         |
| 4<br>金  | 豆腐の中華煮<br>ブロッコリーのおかかあえ<br>みそ汁(大根・油揚げ)<br>りんご              | ごま油/三温糖/かたくり粉/せんべい                             | 豚肉(薄切り)/木綿豆腐/かつお加工品(かつお節)/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳       | にんにく/にんじん/はくさい/干し椎茸/たけのこ(ゆで)/チンゲンツァイ/ブロッコリー/だいこん/りんご            | 牛乳<br>おかし         |
| 5<br>土  | ほうれん草のバスタ<br>チーズ<br>白菜のスープ<br>みかん                         | スパゲッティー/有塩バター/せんべい                             | ベーコン/牛乳/キャンディー/チーズ/鶏肉モモ                           | ほうれん草/玉葱/にんにく(りん茎)/にんじん/干し椎茸/はくさい/ぶなしめじ/温州蜜柑(普通、生)              | 牛乳<br>おかし         |
| 7<br>月  | 豚肉のしょうが焼き<br>さつまいものひじき煮<br>せんぎりキャベツ<br>みそ汁(もやし・豆腐)<br>バナナ | さつまいも/大豆油/三温糖/せんべい                             | 豚肉(薄切り)/干しひじき(乾)/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳               | しょうが/玉葱/キャベツ/もやし/バナナ  | 牛乳<br>おかし         |
| 8<br>火  | ひき肉納豆<br>引き昆布のサラダ<br>みそ汁(なめこ・豆腐)<br>りんご                   | 大豆油/三温糖/ツイストドーナツ                               | ひき割り納豆/豚ひき肉/引き昆布/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳               | にんじん/玉葱/ほうれん草/かぶ/レタス/なめこ/こねぎ/りんご                                | 牛乳<br>ツイストドーナツ    |
| 9<br>水  | マカロニグラタン<br>チョレギサラダ<br>卵と豆腐のスープ<br>バナナ                    | マカロニ・スパゲッティー/大豆油/有塩バター/パン粉(乾燥)/チョレギドレッシング/せんべい | ベーコン/牛乳/焼きのり/たまご/絹ごし豆腐/ジョア                        | 玉葱/レタス/にんじん/きゅうり/こねぎ/バナナ  | ジョア<br>おかし        |
| 10<br>木 | ほっけの煮つけ<br>ブロッコリーの梅あえ<br>春野菜の豚汁<br>もものかんづめ                | 三温糖/じゃがいも/せんべい                                 | 骨なしほっけ/豚ばら(脂身付)/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                     | しょうが/ブロッコリー/梅(塩漬)/玉葱/アスパラガス/ねぎ/ごぼう/キャベツ/もも(缶詰果肉)                | 牛乳<br>おかし         |
| 11<br>金 | いり鶏<br>さつまいもサラダ<br>みそ汁(わかめ・玉ねぎ)<br>グレープフルーツ               | さつまいも/フレンチドレッシング/マヨネーズ(全卵型)/糸こんにゃく/ぎょうざの皮      | 鶏肉モモ/高野豆腐/油揚げ/わかめ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/ベーコン/ピザ用チーズ       | にんじん/ごぼう/干し椎茸/きゅうり/とうもろこし缶詰(ホール)/玉葱/れんこん/グレープフルーツ               | 牛乳<br>ひとくちピザ      |
| 12<br>土 | 塩バターラーメン<br>さばと青菜のマヨ和え<br>りんご                             | 中華めん(生)/有塩バター/マヨネーズ/粒マスタード/せんべい                | 豚肉(薄切り)/さば(水煮缶詰)/牛乳                               | にんじん/ねぎ/ほうれん草/はくさい/とうもろこし/もやし/キャベツ/りんご                          | 牛乳<br>おかし         |
| 14<br>月 | さんまの甘露煮<br>春野菜炒め<br>みそ汁(えのき・豆腐)<br>バナナ                    | 三温糖/せんべい                                       | さんまの甘露煮/豚肉(薄切り)/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                | キャベツ/にんじん/もやし/玉葱/青ピーマン/えのきたけ/バナナ                                | 牛乳<br>おかし         |
| 15<br>火 | キーマカレー<br>チーズ<br>ポテトスープ<br>パインのかんづめ                       | じゃがいも/せんべい                                     | 豚ひき肉/チーズ/ベーコン                                     | にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/セロリ/トマト缶詰(ホール)/パセリ/パインアップル(缶詰)/りんご(30%果汁入り飲料) | きになる野菜アップル<br>おかし |



| 日<br>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<br>水 | ツナいり卵焼き<br>ちくわサラダ<br>みそ汁(なめこ・豆腐)<br>ヨーグルト                       | 大豆油/三温糖/マヨネーズ(全卵型)/せんべい                      | 木綿豆腐/まぐろ缶詰(油漬/ホール)/たまご/焼き竹輪/米みそ(赤色辛みそ)/元気ヨーグルト/牛乳 | にんじん/玉葱/きゅうり/なめこ                                    | 牛乳<br>おかし           |
| 17<br>木 | 鮭のレモン焼き<br>五目きんぴら<br>みそ汁(にら・豆腐)<br>オレンジ                         | 三温糖/しらたき/せんべい                                | さけ 40g/油揚げ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                     | レモン/ごぼう/にんじん/干し椎茸/にら/もやし/パレンシアオレンジ                  | 牛乳<br>梅じそ青菜おにぎり     |
| 18<br>金 | レバーの唐揚げ<br>グリーンサラダ<br>みそ汁(玉ねぎ・じゃが芋)<br>グレープフルーツ                 | 薄力粉/大豆油/かたくり粉/じゃがいも/せんべい                     | 豚肝臓/たまご/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                             | にんにく/しょうが/レタス/きゅうり/にんじん/だいこん/玉葱/グレープフルーツ            | 牛乳<br>おかし           |
| 19<br>土 | きつねうどん<br>もやしと竹輪オイマヨ炒め<br>バナナ                                   | 干しうどん(乾)/マヨネーズ/せんべい                          | 油揚げ/焼き竹輪/豚肉(薄切り)/牛乳                               | にんじん/玉葱/生しいたけ/ねぎ/もやし/バナナ                            | 牛乳<br>おかし           |
| 21<br>月 | すき焼き風煮<br>もやしのナムル<br>みそ汁(キャベツ・油揚げ)<br>バナナ                       | じゃがいも/三温糖/しらたき/ごま油/白ごま(いり)/せんべい              | 豚肉(薄切り)/焼き豆腐/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                    | にんじん/玉葱/もやし/キャベツ/バナナ                                | 牛乳<br>おかし           |
| 22<br>火 | マーボー豆腐<br>ほうれん草のなめたけあえ<br>みそ汁(もやし・油あげ)<br>りんご                   | 三温糖/かたくり粉/水稲穀粒(精白米)                          | 木綿豆腐/豚ひき肉/米みそ(赤色辛みそ)/てんめん/じゃん/油揚げ                 | しょうが/にんじん/玉葱/ねぎ/にら/生しいたけ/ほうれん草/えのきたけ(味付け瓶詰)/もやし/りんご | お茶<br>おかし           |
| 23<br>水 | メンチカツ<br>たまごブロッコリー<br>椎茸とキャベツのスープ<br>ようなしのかんづめ                  | マヨネーズ/備蓄保存用チョコチップパン                          | たまご/ロースハム/星型チーズ/鶏肉モモ/メンチカツ/牛乳                     | ブロッコリー/にんじん/玉葱/干し椎茸/キャベツ/西洋なし(缶詰)                   | 牛乳<br>備蓄保存用チョコチップパン |
| 24<br>木 | さばのみそ煮<br>小松菜の和え物<br>ミニそうめん<br>バナナ                              | 三温糖/そうめん/せんべい                                | 骨なし鯖/米みそ(赤色辛みそ)/かに風味かまぼこ/鶏肉モモ/牛乳                  | しょうが/こまつな/もやし/にんじん/こねぎ/玉葱/バナナ                       | 牛乳<br>おかし           |
| 25<br>金 | なのはなごはん<br>鶏のから揚げ<br>トマトのさっぱり和え<br>焼ビーフン<br>豆腐とわかめのすまし汁<br>しらぬい | 水稲穀粒(精白米)/かたくり粉/薄力粉/三温糖/ごま油/ビーフン/大豆油/シュウクリーム | 木綿豆腐/たまご/鶏肉モモ/豚肉(薄切り)/わかめ/牛乳                      | 菜の花/こまつな/しょうが/トマト/きゅうり/レタス/キャベツ/にんじん/青ピーマン/ねぎ/しらぬい  | 牛乳<br>シュウクリーム       |
| 26<br>土 | 和風スパゲッティー<br>ベーコンとかぶのスープ<br>りんご                                 | スパゲッティー/大豆油/せんべい                             | 豚肉(薄切り)/焼きのり/ベーコン/牛乳                              | にんじん/玉葱/ぶなしめじ/えのきたけ/生しいたけ(菌床栽培、生)/かぶ/りんご            | 牛乳<br>おかし           |
| 28<br>月 | 鶏肉とじゃが芋の煮物<br>ブロッコリーのナムル<br>みそ汁(えのき・豆腐)<br>バナナ                  | じゃがいも/ごま油/白ごま(いり)/せんべい                       | 鶏胸肉/わかめ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/元気ヨーグルト                   | にんじん/ブロッコリー/えのきたけ/バナナ                               | ヨーグルト<br>おかし        |
| 30<br>水 | 赤魚のうめマヨ焼き<br>温野菜のサラダ<br>みそ汁(大根・油あげ)<br>オレンジ                     | マヨネーズ/じゃがいも/せんべい                             | あかうお 60g/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                        | 梅(塩漬)/にんじん/ブロッコリー/日本かぼちゃ/だいこん/パレンシアオレンジ             | 牛乳<br>おかし           |

ごはん

|        |       |          |       |        |
|--------|-------|----------|-------|--------|
| 月平均栄養価 | エネルギー | 371 kcal | タンパク質 | 18.2 g |
|        | 脂質    | 16.3 g   | 食塩相当量 | 1.9 g  |