

収穫祭

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 木	豚こまの和風マーボー豆腐 しおぶろっこりー みそ汁(大根・油あげ) みかんのかんづめ	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)/油揚げ/牛乳	にんにく/ねぎ/ブロッコリー/だいこん/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 おかし
2 金	ポークカレー わかめとコーンのサラダ パインアップル	大豆油/三温糖/じゃがいも/有塩バター/薄力粉	豚肉(薄切り)/脱脂粉乳/わかめ/牛乳/チーズドッグ	にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/にんじん/グリーンピース(冷凍)/きゅうり/とうもろこし缶詰(ホール)/レタス/パインアップル	牛乳 チーズドッグ
3 土	とり塩うどん こふきいも りんご	干しうどん(乾)/じゃがいも/せんべい	鶏肉モモ/牛乳	にんじん/ぶなしめじ/キャベツ/こねぎ/りんご	牛乳 おかし
5 月	マーボーなす やき豆腐のふくめに みにとまと 春雨スープ メロン	かたくり粉/普通はるさめ(乾)/ごはん	みそ(赤色辛みそ)/豚ひき肉/焼き豆腐/さつま揚げ/ベーコン/牛乳/わかめ	なす/玉葱/にんにく/にんじん/だいこん/ミニトマト/干し椎茸/メロン(露地)	牛乳 わかめおにぎり
6 火	ハヤシさん ひじきのサラダ バナナ	じゃがいも/大豆油/薄力粉/ごま油/せんべい	豚肉(薄切り)/クリーム(乳脂肪)/粉チーズ/ひじき/牛乳	にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/トマト/ズッキーニ/かぶ/きゅうり/ミニトマト/バナナ	牛乳 おかし
7 水	大根とぶた肉の甘辛煮 ブロッコリーのツナあえ にらたまじる パインのかんづめ	ごま油/三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/まぐろ缶詰(油漬フレーク)/たまご/ジョア	だいこん/しょうが/ねぎ/ブロッコリー/にら/パインアップル(缶詰)	ジョア おかし
8 木	モロヘイヤなっとう スティックやさい チーズ 豆腐とわかめのすまし汁 もものかんづめ	大豆油/三温糖/せんべい	ひき割り納豆/豚ひき肉/キャンディーチーズ/木綿豆腐/わかめ/牛乳	にんじん/玉葱/モロヘイヤ(茎葉)/きゅうり/ねぎ/もも(缶詰果肉)	牛乳 おかし
9 金	鮭のレモンやき ポテトのカレーマヨサラダ 大根とぶたにくのみそ汁 りんご	じゃがいも/マカロニ/マヨネーズ	さけ 40g/ツナフレーク/豚肉(薄切り)/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/たまご	レモン/しょうが/にんじん/きゅうり/サラダ菜/だいこん/こまつな/りんご	牛乳 ゆでたまご
10 土	ラーメン トマトのさっぱりあえ オレンジ	中華めん(生)/三温糖/ごま油/せんべい	豚肉(薄切り)/なると/たまご/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/ほうれんそう/ねぎ/トマト/きゅうり/レタス/バレンシアオレンジ	牛乳 おかし
12 月	トマトにくじゃが ブロッコリーソテー 肉団子のみそ汁 バナナ	じゃがいも/三温糖/マカロニ	豚肉(薄切り)/ベーコン/鶏ひき肉/米みそ(赤色辛みそ)/木綿豆腐/牛乳/きな粉(大豆)	にんにく/しょうが/にんじん/やえんどう/ブロッコリー/黄ピーマン/しょうが/ねぎ/バナナ	牛乳 きなこはイタリアン
13 火	みそやきにく 三色グラッセ みそ汁(もやし・とうふ) ようなしのかんづめ	ごま油/じゃがいも/三温糖/せんべい	豚肉(薄切り)/米みそ(赤色辛みそ)/木綿豆腐/牛乳	にんじん/ほうれんそう/ブロッコリー/もやし/西洋なし(缶詰)	牛乳 おかし
14 水	かぼちゃコロケ マカロニサラダ せんぎりキャベツ クラムチャウダー オレンジ	マカロニ/マヨネーズ(全卵型)/大豆油/有塩バター/薄力粉/水稲穀粒(精白米)	ロースハム/ベーコン/あさり(缶詰、水煮)/牛乳/かつお節	かぼちゃコロケ/にんじん/きゅうり/キャベツ/玉葱/とうもろこし缶詰(クリーム)/パセリ/バレンシアオレンジ	お茶 おかかおにぎり
15 木	さばと野菜のカレーいため マッシュポテト せんべいじる 夏みかん缶	じゃがいも/有塩バター/おつゆせんべい/しらたき/せんべい	さば(水煮缶詰)/牛乳/200/鶏肉モモ/牛乳	玉葱/青ピーマン/にんじん/しょうが/ごぼう/干し椎茸/ねぎ/なつみかん(缶詰)	牛乳 おかし



ごはん



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 金	ガーリックチャーハン 鶏のから揚げカレー風味 トマト味パスタ グリーンサラダ レタスと卵のスープ メロン	水稲穀粒(精白米)/大豆油/かたくり粉/薄力粉/マカロニ/フレンチドレッシング/ブルーベリーベストリー	ベーコン/鶏肉モモ/たまご/ジョア	にんにく/にんじん/玉葱/青ピーマン/しょうが/トマト缶詰(ホール)/レタス/きゅうり/赤たまねぎ/トマト/メロン(露地)	ジョア ブルーベリー ベストリー
17 土	ツナスパゲッティー エノキとキャベツのスープ グレープフルーツ	マカロニ・スパゲッティー/せんべい	まぐろ缶詰(油漬フレーク)/パルメザンチーズ/鶏肉モモ/牛乳	青ピーマン/にんにく/にんじん/玉葱/トマト/トマト缶詰(ジュース)/えのきたけ/キャベツ/グレープフルーツ	牛乳 おかし
20 火	めんちかつ かむカムサラダ けんちん汁 りんご	ごま油/三温糖/糸こんにゃく/せんべい	するめ/木綿豆腐/油揚げ/牛乳	切干しだいこん/にんじん/きゅうり/もやし/サラダ菜/だいこん/ごぼう/りんご	牛乳 おかし
21 水	おまめのカレー だいこんサラダ みかんのかんづめ	じゃがいも/有塩バター/薄力粉/はちみつ/マヨネーズ(全卵型)/甘食パン	豚肉(薄切り)/脱脂粉乳/大豆(水煮缶詰)/かつお加工品(かつお節)/牛乳	にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/グリーンピース(冷凍)/だいこん/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 あましょくぼん
22 木	なすの和風グラタン ブロッコリーのうめあえ みにとまと みそ汁(なめこ・とうふ) キウイフルーツ	五穀米	鶏ひき肉/ピザ用チーズ/生揚げ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/塩昆布	なす/玉葱/ブロッコリー/梅(塩漬)/ミニトマト/なめこ/こねぎ/キウイフルーツ	お茶 五穀おにぎり
24 土	きつねうどん さつま芋とりんご煮 バナナ	干しうどん(乾)/さつまいも/せんべい	油揚げ/牛乳	にんじん/玉葱/生しいたけ/ねぎ/りんご/温州蜜柑50%果汁入り飲料/バナナ	牛乳 おかし
26 月	とうふのまさごあげ いわしオレンジ煮 せんぎりキャベツ みそ汁(大根・じゃが芋) オレンジ	かたくり粉/大豆油/じゃがいも/せんべい	木綿豆腐/むきえび/鶏ひき肉/ちりめん雑/たまご/いわしのオレンジ煮/米みそ(赤色辛みそ)/牧場の朝ヨーグルト	にんじん/キャベツ/だいこん/バレンシアオレンジ	ヨーグルト おかし
27 火	ミンチカレー コールスローサラダ パインのかんづめ	じゃがいも/大豆油/マヨネーズ/せんべい	豚ひき肉/ロースハム/牛乳	玉葱/にんじん/にんにく/しょうが/グリーンピース(冷凍)/キャベツ/とうもろこし缶詰(ホール)/パインアップル(缶詰)	牛乳 おかし
28 水	じゃが芋とツナの洋風煮 サラスパサラダ ベーコンとかぶのスープ バナナ	じゃがいも/三温糖/サラダスパゲッティー/マヨネーズ(全卵型)/ごはん/薄力粉/大豆油	まぐろ缶詰(油漬フレーク)/ロースハム/ベーコン/牛乳/さくらえび(素干し)/かつお加工品(削り節)/米みそ(赤色辛みそ)	トマト缶詰(ホール)/玉葱/パセリ/きゅうり/にんじん/とうもろこし缶詰(ホール)/サラダ菜/かぶ/バナナ/こねぎ	牛乳 つぶつぶおやき
29 木	さばの人参みそに もやしのナムル きゅうりづけ みそしる(キャベツ) りんご	三温糖/ごま油/さつまいも	骨なし日本鯖/米みそ(赤色辛みそ)/米みそ(淡色辛みそ)/木綿豆腐/牛乳	しょうが/にんじん/もやし/きゅうり/キャベツ/玉葱/りんご	牛乳 ゆでさつまいも
30 金	レバニラ炒め かぼちゃの甘煮 みそ汁(しめじ・とうふ) グレープフルーツ	大豆油/かたくり粉/三温糖/せんべい	豚肝臓/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳	にら/もやし/にんにく/国産かぼちゃ(冷凍)/ぶなしめじ/グレープフルーツ	牛乳 おかし

月平均栄養価	エネルギー	409 kcal	タンパク質	19.5 g
	脂質	19.5 g	食塩相当量	2.5 g

