



| 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  | とり肉とごぼうの甘からにちくわサラダ<br>みそ汁(キャベツ・油揚げ)<br>オレンジ       | 三温糖/マヨネーズ(全卵型)/せんべい              | 鶏肉モモ/焼き竹輪/米みそ(赤色辛みそ)/油揚げ/元気ヨーグルト            | ごぼう/ぶなしめじ/さやいんげん/にんじん/きゅうり/キャベツ/パレンシアオレンジ                     | ヨーグルト<br>おかし      |
| 2<br>水  | ポークカレー<br>はくさいのスープ<br>チーズ<br>グレープフルーツ             | 大豆油/じゃがいも/せんべい                   | 豚モモ(脂身付き)/鶏肉モモ/キャンディーチーズ/牛乳                 | にんにく(りん茎)/しょうが/玉葱/にんじん/生しいたけ(菌床栽培、生)/はくさい/グレープフルーツ            | 牛乳<br>おかし         |
| 3<br>木  | ほっけの煮つけ<br>ブロッコリーソテー<br>豚汁<br>りんご                 | 三温糖/糸こんにやく/せんべい                  | 骨なしほっけ/ベーコン/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/にんじん/キャベツ/だいこん/干し椎茸/ねぎ/ごぼう/りんご                    | 牛乳<br>おかし         |
| 4<br>金  | <b>遠 足</b>  |                                  |   | 牛乳<br>きなこはイタリアン   |                   |
| 5<br>土  | 月見うどん<br>かぼちゃの甘煮<br>フルーツヨーグルト                     | 干しうどん(乾)/三温糖/せんべい                | 鶏肉モモ/わかめ/たまご/牛乳/ヨーグルト                       | にんじん/玉葱/ねぎ/国産かぼちゃ   | 牛乳<br>おかし         |
| 7<br>月  | 肉じゃが<br>わかめとコーンのサラダ<br>にらたま汁<br>パインのかんづめ          | 大豆油/糸こんにやく/じゃがいも/三温糖/せんべい        | 豚肉(薄切り)/わかめ/たまご/牛乳                          | にんじん/玉葱/きゅうり/とうもろこし缶詰(ホール)/レタス/にら/パインアップル(缶詰)                 | 牛乳<br>おかし         |
| 8<br>火  | マーボー豆腐<br>ひじきのごま和え<br>トマト<br>みそ汁(大根・じゃが芋)<br>オレンジ | 三温糖/かたくり粉/白ごま(いり)/じゃがいも/せんべい     | 木綿豆腐/豚ひき肉/米みそ(赤色辛みそ)/ひじき/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/ほうれんそう/もやし/ミニトマト/だいこん/パレンシアオレンジ | 牛乳<br>おかし         |
| 9<br>水  | 鶏のマスタード煮<br>いもいもサラダ<br>椎茸とキャベツのスープ<br>バナナ         | じゃがいも/三温糖/マヨネーズ/さつまいも/水稲穀粒(精白米)  | 鶏肉モモ/ロースハム/ベーコン/牛乳/かつお節                     | 玉葱/にんにく/トマト/きゅうり/にんじん/サラダ菜/干し椎茸/キャベツ/バナナ                      | お茶<br>おかし         |
| 10<br>木 | ポークチャップ<br>小松菜と油あげのおひたし<br>みそ汁(大根・豆腐)<br>りんご      | 三温糖/せんべい                         | 木綿豆腐/豚肉(薄切り)/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)    | 玉葱/ぶなしめじ/こまつな/だいこん/りんご/りんご(30%果汁入り飲料)                         | きになる野菜アップル<br>おかし |
| 11<br>金 | さばのたつたあげ<br>三色やさいの甘酢づけ<br>みそ汁(じゃが芋・しめじ)<br>柿      | かたくり粉/大豆油/三温糖/白ごま(いり)/じゃがいも/せんべい | 米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                               | だいこん/にんじん/きゅうり/ぶなしめじ/かき(洗抜き)                                  | 牛乳<br>おかし         |
| 12<br>土 | ブロッコリーのクリームパスタ<br>ベーコンとかぶのスープ<br>バナナ              | スパゲッティ/オリーブ油/薄力粉/せんべい            | ベーコン/牛乳200/クリーム(乳脂肪)/牛乳                     | ブロッコリー/玉葱/にんにく/にんじん/かぶ/バナナ                                    | 牛乳<br>おかし         |
| 15<br>火 | ひきにくなっとう<br>ほうれん草の彩和え<br>みそ汁(えのき・豆腐)<br>りんご       | 大豆油/三温糖/せんべい                     | ひき割り納豆/豚ひき肉/ちりめん雑/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/赤ピーマン/とうもろこし缶詰(ホール)/えのきたけ/りんご                  | 牛乳<br>おかし         |
| 16<br>水 | 肉豆腐<br>ブロッコリーの塩炒め<br>みそ汁(もやし・油揚げ)<br>オレンジ         | 糸こんにやく/三温糖/せんべい                  | 豚肉(薄切り)/木綿豆腐/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/かたくちいわし(煮干し)/牛乳 | もやし/玉葱/にんじん/干し椎茸/ごぼう/ねぎ/ぶなしめじ/とうもろこし缶詰(ホール)/ブロッコリー/パレンシアオレンジ  | 牛乳<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                                      |                |
| 17<br>木 | チキンカレー<br>はくさいのスープ<br>もものかんづめ  | じゃがいも/マヨネーズ(全卵型)                                   | 鶏肉モモ/ベーコン/牛乳  | にんにく/しょうが/にんじん/玉葱/生しいたけ(菌床栽培、生)/はくさい/もも(缶詰果肉)   | 牛乳<br>ゆでじゃが芋   |
| 18<br>金 | ツナとごぼうのごはん<br>しろみぎかなふらい<br>温野菜のサラダ<br>スパゲッティナポリタン<br>エノキとキャベツのスープ<br>バナナ | 水稲穀粒(精白米)/大豆油/じゃがいも/フレンチドレッシング/マカロニス/パゲッティ/かぼちゃプリン | 塩昆布/まぐろ缶詰(油漬フ/レ/初付)/パルメザンチーズ/ベーコン/鶏肉モモ/牛乳           | にんじん/ブロッコリー/日本かぼちゃ/玉葱/パセリ/青ピーマン/えのきたけ/キャベツ/バナナ  | 牛乳<br>かぼちゃぶりん  |
| 19<br>土 | コーンラーメン<br>さばと青菜のマヨ和え<br>梨   | 中華めん(生)/ごま油/マヨネーズ/せんべい                             | 豚肉(薄切り)/さば(水煮缶詰)/牛乳                                 | にんじん/ねぎ/ほうれんそう/はくさい/とうもろこし缶詰(ホール)/しゅんぎく/日本なし    | 牛乳<br>おかし      |
| 21<br>月 | こうや豆ふと豚肉のもの<br>ブロッコリーのナムル<br>みそ汁(キャベツ・油揚げ)<br>りんご                        | 白ごま(いり)/ごま油/せんべい                                   | 豚肉(薄切り)/高野豆腐/わかめ/油揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                  | ブロッコリー/にんじん/キャベツ/りんご/チンゲンツァイ                    | 牛乳<br>おかし      |
| 22<br>火 | ちくわの青のりあげ<br>ポテトサラダ<br>田舎汁<br>バナナ  | グリン粉(てんぷら用)/大豆油/じゃがいも/マヨネーズ/水稲穀粒(精白米)              | 焼き竹輪/あおのり/たまご/魚肉ハム/鶏肉モモ/木綿豆腐/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳/ツナフレーク   | きゅうり/にんじん/サラダ菜/ごぼう/日本かぼちゃ/ねぎ/バナナ                | お茶<br>ツナマヨおにぎり |
| 23<br>水 | クリームシチュー<br>かぼちゃコロッケ<br>れんこんサラダ<br>夏みかん缶                                 | じゃがいも/薄力粉/有塩バター/大豆油/マヨネーズ/白ごま(いり)/せんべい             | 鶏肉モモ/牛乳/ロースハム                                       | 玉葱/にんじん/ブロッコリー/かぼちゃコロッケ/れんこん/水菜/なつみかん(缶詰)       | 牛乳<br>おかし      |
| 24<br>木 | 豚肉のつけやき<br>ほうれん草ともやし和え<br>トマト<br>みそ汁(しめじ・とうふ)<br>グレープフルーツ                | 三温糖/せんべい   | 豚肉(薄切り)/かつお加工品(かつお節)/木綿豆腐/トマト/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳         | 玉葱/にんにく/ほうれんそう/もやし/トマト/ぶなしめじ/グレープフルーツ           | 牛乳<br>おかし      |
| 25<br>金 | とりにくのトマト煮<br>ひきこんぶのサラダ<br>みそ汁(大根・じゃが芋)<br>柿                              | 大豆油/じゃがいも/せんべい                                     | 鶏胸肉/引き昆布/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                              | 玉葱/にんにく/トマト/トマト缶詰(ホール)/にんじん/かぶ/レタス/だいこん/かき(洗抜き) | 牛乳<br>おかし      |
| 26<br>土 | カレーうどん<br>トマトのさっぱり和え<br>オレンジ   | 干しうどん(乾)/有塩バター/薄力粉/三温糖/かたくり粉/ごま油/せんべい              | 豚肉(薄切り)/牛乳  | にんじん/ぶなしめじ/玉葱/ねぎ/トマト/きゅうり/レタス/パレンシアオレンジ         | 牛乳<br>おかし      |
| 28<br>月 | とうふの中華煮<br>ふわふわたまご<br>みそ汁(白菜・まいたけ)<br>りんご                                | ごま油/三温糖/かたくり粉/有塩バター/せんべい                           | 豚肉(薄切り)/木綿豆腐/たまご/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/まいたけ/りんご   | 牛乳<br>おかし      |
| 29<br>火 | ハヤシさん<br>春雨スープ<br>梨  | じゃがいも/大豆油/薄力粉/普通はるさめ(乾)/せんべい                       | 豚肉(薄切り)/クリーム(乳脂肪)/ベーコン/牛乳                           | にんじん/玉葱/干し椎茸/チンゲンツァイ/日本なし                       | 牛乳<br>おかし      |
| 30<br>水 | 鮭のみそマヨやき<br>五目ひじき<br>ミネラーメン<br>バナナ                                       | マヨネーズ(全卵型)/大豆油/三温糖/中華めん(生)/ごま油/せんべい                | 塩ざけ 40g/米みそ(赤色辛みそ)/干ひじき(アナル/釜、乾)/油揚げ/豚肉(薄切り)/なると/牛乳 | 玉葱/サラダ菜/にんじん/もやし/にら/バナナ                         | 牛乳<br>おかし      |
| 31<br>木 | とりにくのぼんこやき<br>かぼちゃサラダ<br>みそ汁(はくさい)<br>オレンジ                               | パン粉(乾燥)/オリーブ油/じゃがいも/マヨネーズ/三温糖/せんべい                 | 鶏成鶏肉モモ(皮付き)/粉チーズ/生揚げ/米みそ(赤色辛みそ)/牛乳                  | パセリ/日本かぼちゃ/きゅうり/サラダ菜/はくさい/ねぎ/パレンシアオレンジ          | 牛乳<br>おかし      |

|        |       |          |       |        |
|--------|-------|----------|-------|--------|
| 月平均栄養価 | エネルギー | 408 kcal | タンパク質 | 19.2 g |
|        | 脂 質   | 19.0 g   | 食塩相当量 | 2.6 g  |

