

日曜日	主食	副食	エネルギー たんぱく質 カルシウム	材料の種類と体内での働き		
				血や肉を作る	熱や力となる	体の調子を整える
3(月) 19(水)	ごはん	豚肉中華炒め さつま揚げ わかめスープ、りんご	469 kcal 22.0g 127 mg	豚肉、カニカマ、魚 豆腐、卵、ベーコン	米、三温糖、油 片栗粉、ゴマ ゴマ油	ピーマン、エリンギ、生椎茸、玉ねぎ 大根、にんじん、ねぎ、ワカメ、りんご
4(火) 17(月)	ごはん	チキン南蛮 ナス煮びたし 味噌汁、バナナ	468 kcal 21.9g 144 mg	鶏肉、卵、牛乳 薄揚げ、みそ	米、薄力粉、油 三温糖、マヨネーズ 里芋	玉ねぎ、パセリ、ナス、チンゲン菜、にんじん えのき、ねぎ、バナナ
5(水) 18(火)	ごはん	魚味噌煮 マカロニサラダ 鶏肉汁、フルーツヨーグルト	473 kcal 24.5g 176 mg	魚、味噌、ハム チーズ、鶏肉、里芋 ヨーグルト	米、三温糖 マカロニ、マヨネーズ	しょうが、きゅうり、にんじん、レモン汁 大根、小松菜、バナナ、みかん缶、パイン缶
6(木) 21(金)	ミート ソース スパ	ポテトサラダ 切干大根スープ ヨーグルト	458 kcal 20.5g 232 mg	豚肉、牛肉、牛乳 ハム、ベーコン ヨーグルト、チーズ	スパゲティ、パン粉 マヨネーズ さつま芋 じゃが芋、油	にんにく、ピーマン、セロリ、玉ねぎ マッシュルーム、きゅうり、切干大根 にんじん、生椎茸、パセリ
7(金) 31(月)	ロール パン	かぼちゃコロツケ 大根おなかサラダ ミネストローネ、なし	466 kcal 17.0g 167 mg	鶏肉、チーズ、卵 かつお節、ベーコン	パン、じゃが芋、油 薄力粉、パン粉 三温糖、片栗粉 ゴマ油、ゴマ、マカロニ	かぼちゃ、玉ねぎ、大根、きゅうり、にんじん ワカメ、キャベツ、トマト缶、にんにく、梨
11(火) 24(月)	ごはん	柳川風煮 れんこんサラダ 味噌汁、小豆ミルクゼリー	466 kcal 20.4g 207 mg	牛肉、卵、ハム チーズ、薄揚げ 味噌、小豆缶 牛乳、生クリーム	米、三温糖 ゴマ油、そうめん	もやし、ごぼう、小松菜、れんこん、きゅうり 白菜、しめじ、ねぎ
12(水) 25(火)	マーボ 一井	卵焼き(伊達巻風) ワンタンスープ イチゴムース	466 kcal 19.4g 178 mg	豚肉、味噌、牛乳 はんぺん、卵 ヨーグルト、生クリーム	米、三温糖、油 ゴマ油、片栗粉 ワンタン	大根、玉ねぎ、干し椎茸、キャベツ、しょうが にんにく、にんじん、チンゲン菜、しめじ ねぎ、いちごジャム
13(木) 26(水)	カレー ライス	キャベツとパインのサラダ 大豆かりんとう オレンジ	484 kcal 19.2g 168 mg	豚肉、牛乳 水煮大豆 しらす干	米、じゃが芋、油 三温糖	玉ねぎ、にんじん、トマト缶、にんにく パイン缶、キャベツ、きゅうり、干しぶどう オレンジ
14(金) 27(木)	ごはん	魚フライ じゃが芋きんぴら 味噌汁、人参ゼリー	478 kcal 21.4g 133 mg	魚、卵、豚肉 味噌	米、薄力粉、卵 パン粉、油、三温糖 片栗粉、じゃが芋	にんじん、いんげん、もやし、白菜、えのき ねぎ
20(木) 28(金)	ごはん	ハンバーグ 野菜中華漬 味噌汁、チョコバナナプリン	485 kcal 20.2g 219 mg	牛肉、豚肉、豆腐 卵、厚揚げ、味噌 牛乳	米、パン粉、ゴマ油 三温糖、片栗粉 油、ゴマ、じゃが芋	生椎茸、しめじ、舞茸、玉ねぎ、にんじん きゅうり、パプリカ、大根、ねぎ、バナナ

※材料の都合により献立を変更する場合があります。
※おやつ(牛乳など)は、年齢等により異なります。

