

2020年05月1~15日

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01 (金)	御飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のサラダ 玉葱とベーコンのスープ	米、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、ベーコン、ハム	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホルトマ、マッシュルーム、ピーマン、しめじ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 カステラ	エネルギー 653 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 195 mg
02 (土)	御飯 べっこう煮 小松菜のごまあえ はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、はんぺん、ごま	だいこん、ごまつな、にんじん、コーン、みつば	しょうゆ、料理酒、本みりん、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 いちごゼリー	エネルギー 487 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 18.8 g カルシウム 259 mg
03 (日)	御飯 チンジャオロースー ほうれん草ともやしのナムル 卵とにらの中華スープ	米、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ、ごま	ほうれん草、もやし、パプリカ、パプリカ、たけのこ、にんじん、にら、ピーマン	しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、オイスターソース、本みりん、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 お菓子	エネルギー 581 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.8 g カルシウム 189 g
04 (月)	御飯 豚肉と野菜の炒めもの ナゲット 小松菜と葱の味噌汁	米、油	牛乳、チキンナゲット、豚肉、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、ごまつな、ピーマン、ねぎ、にんじん	焼き肉のたれ、ケチャップ、和風だしの素	牛乳 フルーチェ	エネルギー 660 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 24.6 g カルシウム 251 mg
05 (火)	オムライス ウインナー かぼちゃサラダ キャベツと人参のスープ	米、油、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、卵、ウインナー、鶏肉、ハム、バター、チーズ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、あおのり	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 お好み焼き	エネルギー 689 kcal たんぱく質 27.4 g 脂質 34.6 g カルシウム 230 mg
06 (水)	御飯 酢豚 もやしのゴマ酢あえ あおさと葱スープ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、ちくわ、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、きゅうり、ピーマン、あおさ、しいたけ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、オイスターソース、酢、料理酒、中華だしの素、塩	牛乳 お菓子	エネルギー 589 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 178 mg
07 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜ジュース	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、ハム	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、しめじ、エリンギ	ハヤシルー	牛乳 たいやき	エネルギー 536 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 17.9 g カルシウム 166 mg
08 (金)	スパゲティミートソース ブロッコリーとツナサラダ じゃが芋と人参のスープ	スパゲティ、米、じゃがいも、ドレッシング	豚ひき肉、ツナ缶、チーズ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマト	ケチャップ、コンソメ、塩	麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 368 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 6.2 g カルシウム 32 mg
09 (土)	御飯 筑前煮 チンゲン菜のあえ物 豆腐とわかめの味噌汁	米、こんにゃく、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐	チンゲンサイ、れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、いんげん、しめじ、わかめ	しょうゆ、料理酒、みりん、和風だしの素	牛乳 プリン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 8.5 g カルシウム 248 mg
10 (日)	御飯 麻婆豆腐 もやしとハムのマヨあえ チンゲン菜のスープ	米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ	もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、きゅうり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、しょうゆ、塩、おろしにんにく	牛乳 フルーチェ	エネルギー 566 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 20.1 g カルシウム 260 mg
11 (月)	御飯 とんかつ ほうれん草とツナのあえ物 卵と葱のみそ汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、卵、みそ、ツナ缶	ほうれん草、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン	ソース、しょうゆ、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 マスケットゼリー	エネルギー 597 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 21.3 g カルシウム 185 mg
12 (火)	御飯 さばの生姜煮 小松菜と人参の納豆和え物 若竹汁	米、クロワッサン、砂糖	牛乳、さば、納豆、かつお節	ごまつな、たけのこ、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん、料理酒、しょうゆ、おろししょうが、和風だしの素	牛乳 チョコパン	エネルギー 636 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 24.8 g カルシウム 215 mg
13 (水)	カレーライス キャベツサラダ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、豚肉、ウインナー、卵、ツナ缶、チーズ	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん	カレールー	野菜ジュース ミニアメリカンドッグ	エネルギー 680 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 30.7 g カルシウム 223 mg
14 (木)	野菜タンメン 餃子 フルーツヨーグルト和え	中華めん、米、砂糖	ヨーグルト、豚肉	キャベツ、もやし、みかん、マンゴー、パイナップル、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、コーン	中華だしの素	麦茶 わかめ御飯	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.3 g 脂質 9.0 g カルシウム 99 mg
15 (金)	<誕生会メニュー> 豚丼 春キャベツのサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、紅しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳 お菓子	エネルギー 392 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 23.5 g カルシウム 178 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2020年05月16~31日

## 献立表

プルミっこ保育園(3,4,5歳児)

管理栄養士 峯島美帆

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			調味料	3時おやつ	栄養価
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
16 (土)	御飯 豆腐とえびのくず煮 キャベツの塩昆布和え もやしとまいたけの味噌汁	米、片栗粉	牛乳、豆腐、えび、みそ	キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、まいたけ、しめじ、ねぎ、塩こんぶ、しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、めんつゆ、塩、和風だし	牛乳 チョコプリン	エネルギー 463 kca たんぱく質 19.1 g 脂 質 8.6 g カルシウム 231 mg
17 (日)	御飯 肉じゃが 納豆マヨあえ(ほうれん草) 岩のりのすまし汁	米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、納豆、豚肉	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、みかん、いんげん、ねぎ、あおさ	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だし、塩	牛乳 杏仁豆腐	エネルギー 526 kca たんぱく質 18.0 g 脂 質 16.1 g カルシウム 216 mg
18 (月)	ロールパン ポークビーンズ ポテトサラダ キャベツとしめじのスープ	じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン、ウインナー、大豆、チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホルトマト、きゅうり、しめじ	ケチャップ、コンソメ、ソース、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 モチポテト	エネルギー 520 kca たんぱく質 16.2 g 脂 質 23.6 g カルシウム 212 g
19 (火)	御飯 ミートローフ ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、メープルシロップ、パ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、チーズ、みそ、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ひじき、ねぎ	ソース、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、和風だし、塩	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 653 kca たんぱく質 24.2 g 脂 質 23.0 g カルシウム 281 mg
20 (水)	御飯 かじきの味噌漬け焼き 山菜煮 豚汁	米、ロールパン、油、砂糖	牛乳、かじき、豚肉、みそ、凍り豆腐、ヨーグルト、みそ	にんじん、だいこん、ふき、たけのこ、ごぼう、いんげん、ねぎ	しょうゆ、本みりん、料理酒、和風だし、塩、パセリ粉	牛乳 揚げパン(ココア)	エネルギー 677 kca たんぱく質 29.0 g 脂 質 20.0 g カルシウム 231 mg
21 (木)	御飯 鶏肉の照焼 春雨のサラダ 大根と油揚げの味噌汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、ハム、チーズ	だいこん、ブロッコリー、にんじん、きゅうり	みりん、しょうゆ、塩、和風だし、塩	牛乳 ポテトおやき	エネルギー 556 kca たんぱく質 22.3 g 脂 質 18.3 g カルシウム 195 mg
22 (金)	焼きそば さやいんげんのサラダ わかめと葱スープ	焼きそばめん、米、マヨネーズ、油	豚肉、ツナ缶、チーズ、かつお節	いんげん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、紅しょうが、わかめ、ねぎ、あおのり	ソース、しょうゆ、中華だし、塩	麦茶 おなか御飯	エネルギー 424 kca たんぱく質 13.6 g 脂 質 10.8 g カルシウム 69 mg
23 (土)	御飯 赤魚の煮つけ 変わり浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、あかうお、みそ	はくさい、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、いんげん	しょうゆ、だし汁、料理酒、本みりん、おろししょうが、和風だし、塩	牛乳 いちごババロア	エネルギー 484 kca たんぱく質 20.7 g 脂 質 10.3 g カルシウム 286 mg
24 (日)	御飯 豚肉のバーベキューソース 玉葱とカニカマサラダ チンゲン菜の味噌汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、かにかまぼこ、みそ、油揚げ、ごま	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり	ケチャップ、ソース、塩、和風だし、塩	牛乳 じゃが芋のふかし	エネルギー 578 kca たんぱく質 20.5 g 脂 質 21.2 g カルシウム 204 mg
25 (月)	御飯 揚げ鶏のおろしソース ほうれん草ののり酢和え 豆腐となめこの味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ツナ缶	ほうれん草、だいこん、なめこ、えのきたけ、のり、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、料理酒、しょうゆ、和風だし、塩	牛乳 ピーチゼリー	エネルギー 495 kca たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.3 g カルシウム 179 mg
26 (火)	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根と鶏肉のこっくり煮 小松菜と葱の味噌汁	米、フランスパン、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、卵、鶏肉、みそ	だいこん、ごまつな、いんげん、ねぎ、にんじん	本みりん、しょうゆ、みりん、料理酒、和風だし、塩	牛乳 フレンチトースト	エネルギー 578 kca たんぱく質 25.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 230 mg
27 (水)	ぎつねうどん じゃが芋と鶏肉の煮物 豆乳	うどん、米、じゃがいも、砂糖	豆乳、油揚げ、鶏肉、かまぼこ、さけ	ほうれん草、ねぎ、にんじん、いんげん	めんつゆ、しょうゆ、みりん	麦茶 鮭わかめご飯	エネルギー 511 kca たんぱく質 20.1 g 脂 質 14.5 g カルシウム 153 mg
28 (木)	しらす丼 小松菜の煮浸し 沢煮椀	米	牛乳、ウインナー、しらす干し、豚肉、油揚げ、ごま、かつお節	ごまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ、しいたけ、のり	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だし、塩	牛乳 ソーセージまん	エネルギー 524 kca たんぱく質 20.6 g 脂 質 18.5 g カルシウム 263 mg
29 (金)	御飯 豚肉のしょうが焼き かかとキャベツのマヨ和え 玉葱と人参のスープ	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、たこ、かにかまぼこ、チーズ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが	しょうゆ、ソース、料理酒、本みりん、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 たこ焼き	エネルギー 597 kca たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.3 g カルシウム 214 mg
30 (土)	御飯 エビチリ 中華風あえ物 白菜と椎茸のスープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、えび	もやし、ごまつな、はくさい、ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、たまねぎ	ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、しょうゆ、中華だし、塩	牛乳 フルーチェ	エネルギー 464 kca たんぱく質 18.6 g 脂 質 9.7 g カルシウム 256 mg
31 (日)	御飯 肉豆腐 ほうれん草としめじ茸のお浸し なめこと葱のみそ汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	ほうれん草、ねぎ、にんじん、なめこ、えのきたけ、しめじ	しょうゆ、だし汁、和風だし、塩	牛乳 ミルクプリン	エネルギー 486 kca たんぱく質 18.5 g 脂 質 12.1 g カルシウム 210 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2020年05月1~15日

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 (金)	御飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のサラダ 玉葱とベーコンのスープ	米、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、ベーコン、ハム	ほうれん草、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、マッシュルーム、ピーマン、しめじ	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、塩、こしょう	ピルクル 牛乳 カステラ	エネルギー 565 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 14.0 g カルシウム 182 mg
02 (土)	御飯 べっこう煮 小松菜のごまあえ はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、はんぺん、ごま	だいこん、ごまつな、にんじん、コーン、みつば	しょうゆ、料理酒、本みりん、しょうゆ、和風だし、素、塩	のむヨーグルト 牛乳 いちごゼリー	エネルギー 429 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 15.3 g カルシウム 273 mg
03 (日)	御飯 チンジャオロースー ほうれん草ともやしのナムル 卵とにらの中華スープ	米、ごま油	牛乳、豚肉、卵、みそ、ごま	ほうれん草、もやし、パプリカ、パプリカ、たけのこ、にんじん、にら、ピーマン	しょうゆ、おろしにんにく、おろししょうが、オイスターソース、本みりん、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 牛乳 お菓子	エネルギー 517 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 21.0 g カルシウム 217 mg
04 (月)	御飯 豚肉と野菜の炒めもの ナゲット 小松菜と葱の味噌汁	米、油	牛乳、チキンナゲット、豚肉、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、ごまつな、ピーマン、ねぎ、にんじん	焼き肉のたれ、ケチャップ、和風だしの素	ココア 牛乳 フルーチェ	エネルギー 633 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 23.1 g カルシウム 322 mg
05 (火)	オムライス ウインナー かぼちゃサラダ キャベツと人参のスープ	米、油、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、卵、ウインナー、鶏肉、ハム、バター、チーズ	キャベツ、かぼちゃ、たまねぎ、にんじん、あおのり	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 お好み焼き	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 27.5 g カルシウム 184 mg
06 (水)	御飯 酢豚 もやしのゴマ酢あえ あおさと葱スープ	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖、油	牛乳、豚肉、ちくわ、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、きゅうり、ピーマン、あおさ、しいたけ、しょうが	中華スープ、しょうゆ、オイスターソース、酢、料理酒、中華だしの素、塩	野菜ジュース 牛乳 お菓子	エネルギー 492 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 16.5 g カルシウム 149 mg
07 (木)	ハヤシライス マカロニサラダ 野菜ジュース	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、ハム	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、きゅうり、しめじ、エリンギ	ハヤシルウ	のむヨーグルト 牛乳 たいやき	エネルギー 471 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 201 mg
08 (金)	スパゲティミートソース ブロッコリーとツナサラダ じゃが芋と人参のスープ	スパゲティ、米、じゃがいも、ドレッシング	豚ひき肉、ツナ缶、チーズ	ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、トマト	ケチャップ、コンソメ、塩	ピルクル 麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 319 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 4.9 g カルシウム 51 mg
09 (土)	御飯 筑前煮 チンゲン菜のあえ物 豆腐とわかめの味噌汁	米、こんにゃく、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐	チンゲンサイ、れんこん、にんじん、ごぼう、たけのこ、いんげん、しめじ、わかめ	しょうゆ、料理酒、みりん、和風だしの素	ココア 牛乳 プリン	エネルギー 487 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 10.9 g カルシウム 313 mg
10 (日)	御飯 麻婆豆腐 もやしとハムのマヨあえ チンゲン菜のスープ	米、マヨネーズ、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ	もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、きゅうり	しょうゆ、みりん、中華だしの素、しょうゆ、塩、おろしにんにく	牛乳 牛乳 フルーチェ	エネルギー 484 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 17.6 g カルシウム 278 mg
11 (月)	御飯 とんかつ ほうれん草とツナのあえ物 卵と葱のみそ汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、卵、みそ、ツナ缶	ほうれん草、キャベツ、ねぎ、にんじん、コーン	ソース、しょうゆ、和風だしの素、塩、こしょう	野菜ジュース 牛乳 マスケットゼリー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 17.0 g カルシウム 154 mg
12 (火)	御飯 さばの生姜煮 小松菜と人参の納豆和え物 若竹汁	米、クロワッサン、砂糖	牛乳、さば、納豆、かつお節	ごまつな、たけのこ、にんじん、わかめ	しょうゆ、みりん、料理酒、しょうゆ、おろししょうが、和風だしの素	のむヨーグルト 牛乳 チョコパン	エネルギー 547 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 20.2 g カルシウム 238 mg
13 (水)	カレーライス キャベツサラダ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、小麦粉	牛乳、豚肉、ウインナー、卵、ツナ缶、チーズ	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん	カレールー	ビタミンジュース 野菜ジュース ミニアメリカンドッグ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 25.5 g カルシウム 208 mg
14 (木)	野菜タンメン 餃子 フルーツヨーグルト和え	中華めん、米、砂糖	ヨーグルト、豚肉	キャベツ、もやし、みかん、マンゴー、パイナップル、たまねぎ、にんじん、にら、ねぎ、コーン	中華だしの素	ピルクル 麦茶 わかめ御飯	エネルギー 406 kcal たんぱく質 12.9 g 脂質 7.3 g カルシウム 104 mg
15 (金)	<誕生会メニュー> 豚丼 春キャベツのサラダ じゃが芋とわかめの味噌汁	じゃがいも、マヨネーズ、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、きゅうり、紅しょうが、わかめ	しょうゆ、みりん、和風だしの素	ココア 牛乳 お菓子	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 23.3 g カルシウム 258 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2020年05月16~31日

# 献立表

プルミッコ保育園(0,1,2歳児)

管理栄養士 峯島美帆

日/曜	献立名	材料名(食食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
16 (土)	御飯 豆腐とえびのくず煮 キャベツの塩昆布和え もやしとみいたけの味噌汁	米、片栗粉	牛乳、豆腐、えび、みそ	キャベツ、もやし、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、みいたけ、しめじ、ねぎ、塩こんぶ、しいたけ、しょうが	みりん、しょうゆ、めんつゆ、塩、和風だし、素	のむヨーグルト 牛乳 チョコプリン	エネルギー 410 kcal たんぱく質 17.0 g 脂質 7.2 g カルシウム 251 mg
17 (日)	御飯 肉じゃが 納豆マヨあえ(ほうれん草) 岩のりのすまし汁	米、じゃがいも、しらたき、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、納豆、豚肉	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、みかん、いんげん、ねぎ、あおさ	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だし、素、塩	牛乳 牛乳 杏仁豆腐	エネルギー 457 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 15.0 g カルシウム 236 mg
18 (月)	ロールパン ポークビーンズ ポテトサラダ キャベツとしめじのスープ	じゃがいも、ロールパン、マヨネーズ、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、ベーコン、ウインナー、大豆、チーズ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ホールトマト、きゅうり、しめじ	ケチャップ、コンソメ、ソース、しょうゆ、塩、こしょう	ピルクル 牛乳 モチポテト	エネルギー 436 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 18.2 g カルシウム 191 mg
19 (火)	御飯 ミートローフ ひじきの煮物 ほうれん草の味噌汁	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、メーブルシロップ、パ	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、チーズ、みそ、油揚げ	ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ひじき、ねぎ	ソース、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、和風だし、素、塩	ココア 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.4 g カルシウム 339 mg
20 (水)	御飯 かじきの味噌漬け焼き 山菜煮 豚汁	米、ロールパン、油、砂糖	牛乳、かじき、豚肉、みそ、凍り豆腐、ヨーグルト、みそ	にんじん、だいこん、ふき、たけのこ、ごぼう、いんげん、ねぎ	しょうゆ、本みりん、料理酒、和風だし、素、塩、パセリ粉	ビタミンジュース 牛乳 揚げパン(ココア)	エネルギー 557 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 16.0 g カルシウム 185 mg
21 (木)	御飯 鶏肉の照焼 春雨のサラダ 大根と油揚げの味噌汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、はるさめ、片栗粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ、ハム、チーズ	だいこん、ブロッコリー、にんじん、きゅうり	みりん、しょうゆ、塩、和風だし、素	野菜ジュース 牛乳 ポテトおやき	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 14.5 g カルシウム 160 mg
22 (金)	焼きそば さやいんげんのサラダ わかめと葱スープ	焼きそばめん、米、マヨネーズ、油	豚肉、ツナ缶、チーズ、かつお節	いんげん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、紅しょうが、わかめ、ねぎ、あおのり	ソース、しょうゆ、中華だし、素、塩	のむヨーグルト 麦茶 おかか御飯	エネルギー 365 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 8.9 g カルシウム 121 mg
23 (土)	御飯 赤魚の煮つけ 変わり浸し じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、あかうお、みそ	はくさい、ほうれん草、たまねぎ、しめじ、いんげん	しょうゆ、だし汁、料理酒、本みりん、おろししょうが、和風だし、素	ビタミンジュース 牛乳 いちごババロア	エネルギー 403 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 8.2 g カルシウム 229 mg
24 (日)	御飯 豚肉のバーベキューソース 玉葱とカニカマサラダ チンゲン菜の味噌汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、豚肉、かにかまほこ、みそ、油揚げ、ごま	たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん、きゅうり	ケチャップ、ソース、塩、和風だし、素	牛乳 牛乳 じゃが芋のふかし	エネルギー 498 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 18.8 g カルシウム 228 mg
25 (月)	御飯 揚げ鶏のおろしソース ほうれん草ののり酢和え 豆腐となめこの味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、みそ、ツナ缶	ほうれん草、だいこん、なめこ、えのきたけ、のり、しょうが	しょうゆ、酢、みりん、料理酒、しょうゆ、和風だし、素	野菜ジュース 牛乳 ピーチゼリー	エネルギー 405 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 9.8 g カルシウム 149 mg
26 (火)	御飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き 大根と鶏肉のこっくり煮 小松菜と葱の味噌汁	米、フランスパン、砂糖、マヨネーズ、油	牛乳、さけ、卵、鶏肉、みそ	だいこん、ごまつな、いんげん、ねぎ、にんじん	本みりん、しょうゆ、みりん、料理酒、和風だし、素	ココア 牛乳 フレンチトースト	エネルギー 577 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 16.6 g カルシウム 299 mg
27 (水)	きつねうどん じゃが芋と鶏肉の煮物 豆乳	うどん、米、じゃがいも、砂糖	豆乳、油揚げ、鶏肉、かまほこ、さけ	ほうれん草、ねぎ、にんじん、いんげん	めんつゆ、しょうゆ、みりん	のむヨーグルト 麦茶 鮭わかめご飯	エネルギー 451 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 12.8 g カルシウム 196 mg
28 (木)	しらす丼 小松菜の煮浸し 沢煮椀	米	牛乳、ウインナー、しらす干し、豚肉、油揚げ、ごま、かつお節	ごまつな、にんじん、だいこん、ごぼう、しめじ、ねぎ、しいたけ、のり	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だし、素、塩	ピルクル 牛乳 ソーセージまん	エネルギー 462 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 14.8 g カルシウム 236 mg
29 (金)	御飯 豚肉のしょうが焼き かかとキャベツのマヨ和え 玉葱と人参のスープ	米、小麦粉、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉、たこ、かにかまほこ、チーズ、かつお節	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、ねぎ、しょうが	しょうゆ、ソース、料理酒、本みりん、コンソメ、塩、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 たこ焼き	エネルギー 493 kcal たんぱく質 18.5 g 脂質 17.8 g カルシウム 171 mg
30 (土)	御飯 エビチリ 中華風あえ物 白菜と椎茸のスープ	米、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、えび	もやし、ごまつな、はくさい、ねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、たまねぎ	ケチャップ、酢、しょうゆ、ソース、しょうゆ、中華だし、素、塩	ココア 牛乳 フルーチェ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 11.6 g カルシウム 317 mg
31 (日)	御飯 肉豆腐 ほうれん草としめじ茸のお浸し なめこと葱のみそ汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ	ほうれん草、ねぎ、にんじん、なめこ、えのきたけ、しめじ	しょうゆ、だし汁、和風だし、素	牛乳 牛乳 ミルクプリン	エネルギー 429 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 11.9 g カルシウム 234 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります