

2020年11月1~15日

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(食卓・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		
01 (日)	御飯 肉じゃが 小松菜と人参の和え物 豆腐とわかめのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、わかめ	しょうゆ、みりん、和風だし、素	牛乳 牛乳 今川焼き	エネルギー 444 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 11.3 g カルシウム 270 mg
02 (月)	ハヤシライス ほうれん草のサラダ 豆乳	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油	豆乳、牛乳、豚肉、たご、かつお節	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ねぎ、しめじ、エリンギ	ハヤシルー、ソース、しょうゆ、塩、こしょう	ココア 牛乳 たご焼き	エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.8 g カルシウム 302 mg
03 (火)	御飯 酢豚 もやしのゴマ酢あえ 岩のりのスープ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、きゅうり、ねぎ、しいたけ、あおさ	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、しょうゆ、塩	ビタミンジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 16.7 g カルシウム 181 g
04 (水)	けんちんうどん 肉団子の甘酢あん 牛乳	うどん、米、さといも、砂糖、片栗粉	牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ	めんつゆ、酢、しょうゆ	野菜ジュース 麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 374 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 10.3 g カルシウム 173 mg
05 (木)	御飯 かれいのおろしソース ほうれん草とえのき茸のお浸し もやしとまいたけのみそ汁	米、片栗粉、砂糖	牛乳、かれい、みそ	ほうれん草、だいこん、もやし、まいたけ、にんじん、えのきたけ、わけぎ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、和風だし、素、塩	のむヨーグルト 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 5.5 g カルシウム 217 mg
06 (金)	御飯 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 白菜と椎茸のスープ	米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	こまつな、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん、中華だし、素、本みりん、しょうゆ、塩、おろしにんにく	ココア 牛乳 さつま芋ふかし	エネルギー 591 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 19.2 g カルシウム 348 mg
07 (土)	御飯 豚ばら肉と大根の煮物 チンゲン菜ののり和え なめこと葱のみそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、なめこ、ねぎ、みつば、しょうが、のり	しょうゆ、だし汁、本みりん、和風だし、素	野菜ジュース 牛乳 青りんごゼリー	エネルギー 398 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 13.0 g カルシウム 175 mg
08 (日)	御飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、にんじん、みかん、ホールトマト、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり、まいたけ、しめじ、えのきたけ	ケチャップ、コンソメ、塩	牛乳 牛乳 杏仁豆腐	エネルギー 443 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 14.1 g カルシウム 208 mg
09 (月)	御飯 メンチ 切り干し大根の煮物 小松菜と葱の味噌汁	米、砂糖	牛乳、みそ、油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、しいたけ	ソース、しょうゆ、本みりん、和風だし、素	ピルクル 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 433 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 7.8 g カルシウム 190 mg
10 (火)	御飯 豚肉の酢醤油焼き 小松菜と人参の納豆和え物 はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ウインナー、納豆、はんぺん、かつお節	こまつな、ブロッコリー、にんじん、みつば	しょうゆ、酢、本みりん、しょうゆ、和風だし、素、塩	ビタミンジュース 牛乳 ソーセージまん	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 22.1 g カルシウム 180 mg
11 (水)	御飯 ミートローフ かぼちゃサラダ ほうれん草の味噌汁	米、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ハム、みそ、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれん草、ねぎ	ケチャップ、ソース、塩、和風だし、素、こしょう	ココア 牛乳 モチポテト	エネルギー 630 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 23.7 g カルシウム 276 mg
12 (木)	ナポリタン キャベツサラダ コーンスープ	スパゲティ、米、マヨネーズ、砂糖	ウインナー、ツナ缶、チーズ	キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、塩、酒	のむヨーグルト 麦茶 きのこ御飯	エネルギー 414 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 11.0 g カルシウム 134 mg
13 (金)	御飯 八宝菜 シュウマイ 卵スープ	米、クロワッサン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、えび、うずらの卵、いか、かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな	しょうゆ、酒、中華だし、素、コンソメ、塩、こしょう	ピルクル 牛乳 チョコパン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 22.8 g カルシウム 183 mg
14 (土)	御飯 親子煮 かにかまぼこのマヨ和え 岩のりの味噌汁	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、かにかまぼこ、みそ、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みつば、ねぎ、あおさ	しょうゆ、みりん、和風だし、素、塩	野菜ジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー 436 kcal たんぱく質 17.7 g 脂質 12.1 g カルシウム 215 mg
15 (日)	御飯 豚肉のしょうが焼き ささみとツナソ菜のゆず和え 玉葱とえのきの味噌汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ、ささ身	チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、ゆず	しょうゆ、本みりん、酒、和風だし、素	牛乳 牛乳 チョコプリン	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.0 g 脂質 16.3 g カルシウム 237 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2020年11月16~30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	
16 (月)	御飯 さばの甘辛煮 白菜の塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、さば、豆腐、みそ	はくさい、にんじん、なめこ、しめじ、塩こんぶ	みりん、ケチャップ、酒、しょうゆ、めんつゆ、おろししょうが、和風だしの素、塩、こしょう	のむヨーグルト 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 13.4 g カルシウム 207 mg
17 (火)	御飯 から揚げ ほうれん草ののり酢和え 大根と油揚げの味噌汁	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、ツナ缶、油揚げ	ほうれん草、キャベツ、だいこん、えのきたけ、のり、しょうが	酢、酒、しょうゆ、しょうゆ、和風だしの素	ココア 牛乳 いちごゼリー	エネルギー 460 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.5 g カルシウム 277 mg
18 (水)	カレーライス さやいんげんのサラダ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、メープルシロップ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶、チーズ	いんげん、たまねぎ、にんじん	カレールウ	野菜ジュース ビタミンジュース ホットケーキ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 18.3 g カルシウム 229 mg
19 (木)	あんかけラーメン 餃子 フルーツヨーグルト	中華めん、米、ごま油、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、卵、えび、うずらの卵	キャベツ、もやし、にんじん、もも、みかん、パイナップル、たまねぎ、ねぎ、たけのこ	しょうゆ、塩、こしょう	ピルクル 麦茶 チャーハン	エネルギー 461 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 11.5 g カルシウム 99 mg
20 (金)	誕生会メニュー 御飯 秋鮭のムニエルきのこ添え さつま芋とブロッコリーのサラダ 白菜の豆乳スープ	米、さつまいも、ドレッシング、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、ベーコン、ツナ缶、バター	はくさい、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ、マッシュルーム、たまねぎ、エリンギ、レモン	しょうゆ、コンソメ、みりん、パセリ粉、塩、こしょう	のむヨーグルト 牛乳 お菓子	エネルギー 510 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 16.2 g カルシウム 203 mg
21 (土)	御飯 肉豆腐 チンゲン菜のあえ物 まいたけと油あげの味噌汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、ちくわ、油揚げ	チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、まいたけ	だし汁、しょうゆ、和風だしの素	ビタミンジュース 牛乳 マスカットゼリー	エネルギー 396 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 9.8 g カルシウム 188 mg
22 (日)	御飯 鶏肉のバーベキューソース もやしとハムのマヨあえ なめこと葱のみそ汁	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、ハム	もやし、なめこ、ねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 牛乳 さつま芋のふかし	エネルギー 447 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 11.7 g カルシウム 207 mg
23 (月)	御飯 チンジャオロースー 中華風あえ物 卵スープ	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、みそ	チンゲンサイ、パプリカ、パプリカ、たけのこ、もやし、ピーマン、ねぎ、にんじん	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、酢、本みりん、コンソメ、塩、こしょう	野菜ジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー 478 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 17.2 g カルシウム 207 mg
24 (火)	御飯 かじきの味噌漬け焼き 筑前煮 岩のりのすまし汁	米、ロールパン、こんにゃく、砂糖、油	牛乳、かじき、鶏肉、ヨーグルト、みそ、きな粉	れんこん、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、いんげん、ねぎ、あおさ	しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ、和風だしの素、塩、パセリ粉	のむヨーグルト 牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 559 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 14.9 g カルシウム 226 mg
25 (水)	ロールパン ポークビーンズ ポテトサラダ 玉葱と人参のスープ	ロールパン、じゃがいも、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉、ベーコン、ウィンナー、ツナ缶、大豆、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、あおのり	ケチャップ、ソース、コンソメ、しょうゆ、おろしにんにく、塩、こしょう	ココア 牛乳 お好み焼き	エネルギー 628 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 31.2 g カルシウム 282 mg
26 (木)	御飯 とんかつ ほうれん草の磯あえ じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、みそ、卵	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、のり	ソース、だし汁、しょうゆ、和風だしの素、塩、こしょう	ピルクル 牛乳 ピーチゼリー	エネルギー 502 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 171 mg
27 (金)	焼きそば ブロッコリーとツナサラダ もやしと人参スープ	焼きそばめん、米、油、ドレッシング	豚肉、ツナ缶、かつお節	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、紅しょうが、しいたけ	ソース、しょうゆ、塩	のむヨーグルト 麦茶 おかか御飯	エネルギー 381 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 9.6 g カルシウム 105 mg
28 (土)	御飯 鶏肉のごま味噌焼き さつま揚げの炊きよせ カニカマと三つ葉のすまし汁	米、三温糖、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、かにかまぼこ、みそ、ごま	ブロッコリー、にんじん、しめじ、いんげん、みつば、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、和風だしの素、塩	ビタミンジュース 牛乳 プリン	エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 9.0 g カルシウム 166 mg
29 (日)	御飯 べっこう煮 ほうれん草としめじのお浸し 豆腐とあおさのみそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	だいこん、ほうれん草、しめじ、あおさ	しょうゆ、だし汁、本みりん、酒、和風だしの素	牛乳 牛乳 お菓子	エネルギー 472 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 18.2 g カルシウム 224 mg
30 (月)	御飯 鶏肉の甘酢ソースかけ かかとキャベツのマヨ和え チンゲン菜の味噌汁	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、ウィンナー、かにかまぼこ、みそ、卵、チーズ、油揚げ	キャベツ、ブロッコリー、チンゲンサイ	みりん、しょうゆ、酢、和風だしの素、塩	ココア 牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 619 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 24.8 g カルシウム 300 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2020年11月1~15日

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(食昼・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 (日)	御飯 肉じゃが 小松菜と人参の和え物 豆腐とわかめのみそ汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、いんげん、わかめ	しょうゆ、みりん、和風だし、素	牛乳 今川焼き	エネルギー 505 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 11.3 g カルシウム 255 mg
02 (月)	ハヤシライス ほうれん草のサラダ 豆乳	米、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油	豆乳、牛乳、豚肉、たご、かつお節	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ねぎ、しめじ、エリンギ	ハヤシルー、ソース、しょうゆ、塩、こしょう	牛乳 たご焼き	エネルギー 559 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 19.9 g カルシウム 224 mg
03 (火)	御飯 酢豚 もやしのゴマ酢あえ 岩のりのスープ	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ごま	もやし、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ピーマン、きゅうり、ねぎ、しいたけ、あおさ	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、しょうゆ、塩	牛乳 フルーチェ	エネルギー 596 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 20.5 g カルシウム 217 g
04 (水)	けんちんうどん 肉団子の甘酢あん 牛乳	うどん、米、さといも、砂糖、片栗粉	牛乳	だいこん、にんじん、ごぼう、まいたけ、ねぎ	めんつゆ、酢、しょうゆ	麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 489 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 178 mg
05 (木)	御飯 かれいのおろしソース ほうれん草とえのき茸のお浸し もやしとまいたけのみそ汁	米、片栗粉、砂糖	牛乳、かれい、みそ	ほうれん草、だいこん、もやし、まいたけ、にんじん、えのきたけ、わけぎ	だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、和風だし、素、塩	牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 6.4 g カルシウム 189 mg
06 (金)	御飯 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 白菜と椎茸のスープ	米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	こまつな、もやし、はくさい、ねぎ、にんじん、しいたけ	しょうゆ、みりん、中華だし、素、本みりん、しょうゆ、塩、おろしにんにく	牛乳 さつま芋ふかし	エネルギー 601 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 19.2 g カルシウム 299 mg
07 (土)	御飯 豚ばら肉と大根の煮物 チンゲン菜ののり和え なめこと葱のみそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	だいこん、チンゲンサイ、にんじん、なめこ、ねぎ、みつば、しょうが、のり	しょうゆ、だし汁、本みりん、和風だし、素	牛乳 青りんごゼリー	エネルギー 486 kcal たんぱく質 14.5 g 脂質 16.3 g カルシウム 211 mg
08 (日)	御飯 鶏肉のトマト煮 マカロニサラダ きのこのスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、鶏肉、ハム	たまねぎ、にんじん、みかん、ホールトマト、マッシュルーム、ピーマン、きゅうり、まいたけ、しめじ、えのきたけ	ケチャップ、コンソメ、塩	牛乳 杏仁豆腐	エネルギー 508 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 15.0 g カルシウム 181 mg
09 (月)	御飯 メンチ 切り干し大根の煮物 小松菜と葱の味噌汁	米、砂糖	牛乳、みそ、油揚げ	キャベツ、こまつな、にんじん、切り干しだいこん、ねぎ、しいたけ	ソース、しょうゆ、本みりん、和風だし、素	牛乳 グレープゼリー	エネルギー 488 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 9.6 g カルシウム 205 mg
10 (火)	御飯 豚肉の酢醤油焼き 小松菜と人参の納豆和え物 はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、ウインナー、納豆、はんぺん、かつお節	こまつな、ブロッコリー、にんじん、みつば	しょうゆ、酢、本みりん、しょうゆ、和風だし、素、塩	牛乳 ソーセージまん	エネルギー 635 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 27.6 g カルシウム 225 mg
11 (水)	御飯 ミートローフ かぼちゃサラダ ほうれん草の味噌汁	米、じゃがいも、パン粉、油、マヨネーズ、小麦粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ハム、みそ、チーズ	かぼちゃ、たまねぎ、ミックスベジタブル、ほうれん草、ねぎ	ケチャップ、ソース、塩、和風だし、素、こしょう	牛乳 モチポテト	エネルギー 654 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 25.0 g カルシウム 202 mg
12 (木)	チボリタン キャベツサラダ コーンスープ	スパゲティ、米、マヨネーズ、砂糖	ウインナー、ツナ缶、チーズ	キャベツ、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマン、しめじ、しいたけ、えのきたけ	ソース、ケチャップ、しょうゆ、塩、酒	麦茶 きのこ御飯	エネルギー 476 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 13.6 g カルシウム 88 mg
13 (金)	御飯 八宝菜 シュウマイ 卵スープ	米、クロワッサン、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、卵、えび、うずらの卵、いか、かまぼこ	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、たけのこ、こまつな	しょうゆ、酒、中華だし、素、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 チョコパン	エネルギー 705 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 28.8 g カルシウム 198 mg
14 (土)	御飯 親子煮 かにかまぼこのマヨ和え 岩のりの味噌汁	米、マヨネーズ、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、かにかまぼこ、みそ、チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、みつば、ねぎ、あおさ	しょうゆ、みりん、和風だし、素、塩	牛乳 フルーチェ	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 250 mg
15 (日)	御飯 豚肉のしょうが焼き ささみとツゲノ菜のゆず和え 玉葱とえのきの味噌汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ、ささ身	チンゲンサイ、たまねぎ、ピーマン、にんじん、しめじ、えのきたけ、しょうが、ゆず	しょうゆ、本みりん、酒、和風だし、素	牛乳 チョコプリン	エネルギー 554 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 17.6 g カルシウム 214 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2020年11月16～30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		
16 (月)	御飯 さばの甘辛煮 白菜の塩昆布和え 豆腐となめこの味噌汁	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、さば、豆腐、みそ	はくさい、にんじん、なめこ、しめじ、塩こんぶ	みりん、ケチャップ、酒、しょうゆ、めんつゆ、おろししょうが、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 522 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 16.4 g カルシウム 177 mg
17 (火)	御飯 から揚げ ほうれん草ののり酢和え 大根と油揚げの味噌汁	米、片栗粉、砂糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、ツナ缶、油揚げ	ほうれん草、キャベツ、だいこん、えのきたけ、のり、しょうが	酢、酒、しょうゆ、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 いちごゼリー	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.6 g カルシウム 203 mg
18 (水)	カレーライス さやいんげんのサラダ 牛乳	米、じゃがいも、ホットケーキミックス、メープルシロップ、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶、チーズ	いんげん、たまねぎ、にんじん	カレールウ	ビタミンジュース ホットケーキ	エネルギー 623 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 21.7 g カルシウム 244 mg
19 (木)	あんかけラーメン 餃子 フルーツヨーグルト	中華めん、米、ごま油、砂糖、油	ヨーグルト、豚肉、卵、えび、うずらの卵	キャベツ、もやし、にんじん、もも、みかん、パイナップル、たまねぎ、ねぎ、たけのこ	しょうゆ、塩、こしょう	麦茶 チャーハン	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 14.5 g カルシウム 91 mg
20 (金)	誕生会メニュー 御飯 秋鮭のムニエルきのこ添え さつま芋とブロッコリーのサラダ 白菜の豆乳スープ	米、さつまいも、ドレッシング、油、片栗粉、小麦粉、砂糖	牛乳、さけ、豆乳、ベーコン、ツナ缶、バター	はくさい、ブロッコリー、かぼちゃ、しめじ、マッシュルーム、たまねぎ、エリンギ、レモン	しょうゆ、コンソメ、みりん、パセリ粉、塩、こしょう	牛乳 お菓子	エネルギー 574 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 171 mg
21 (土)	御飯 肉豆腐 チンゲン菜のあえ物 まいたけと油あげの味噌汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、ちくわ、油揚げ	チンゲンサイ、えのきたけ、ねぎ、にんじん、まいたけ	だし汁、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 マスケットゼリー	エネルギー 476 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 12.2 g カルシウム 235 mg
22 (日)	御飯 鶏肉のバーベキューソース もやしとハムのマヨあえ なめこと葱のみそ汁	米、さつまいも、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、鶏肉、みそ、ハム	もやし、なめこ、ねぎ、にんじん	ケチャップ、ソース、しょうゆ、和風だしの素	牛乳 さつま芋のふかし	エネルギー 521 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 12.1 g カルシウム 179 mg
23 (月)	御飯 チンジャオロースー 中華風あえ物 卵スープ	米、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉、卵、みそ	チンゲンサイ、パプリカ、パプリカ、たけのこ、もやし、ピーマン、ねぎ、にんじん	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、酢、本みりん、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 フルーチェ	エネルギー 578 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 21.1 g カルシウム 239 mg
24 (火)	御飯 かじきの味噌漬け焼き 筑前煮 岩のりのすまし汁	米、ロールパン、こんにゃく、砂糖、油	牛乳、かじき、鶏肉、ヨーグルト、みそ、きな粉	れんこん、ごぼう、ブロッコリー、にんじん、たけのこ、いんげん、ねぎ、あおさ	しょうゆ、本みりん、酒、しょうゆ、和風だしの素、塩、パセリ粉	牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 651 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 18.3 g カルシウム 201 mg
25 (水)	ロールパン ポークビーンズ ポテトサラダ 玉葱と人参のスープ	ロールパン、じゃがいも、じゃがいも、マヨネーズ、小麦粉、油、砂糖	牛乳、卵、豚肉、ベーコン、ウィンナー、ツナ缶、大豆、かつお節	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ホールトマト、きゅうり、あおのり	ケチャップ、ソース、コンソメ、しょうゆ、おろしにんにく、塩、こしょう	牛乳 お好み焼き	エネルギー 643 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 33.9 g カルシウム 209 mg
26 (木)	御飯 とんかつ ほうれん草の磯あえ じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、みそ、卵	ほうれん草、キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、のり	ソース、だし汁、しょうゆ、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 ピーチゼリー	エネルギー 576 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.1 g カルシウム 181 mg
27 (金)	焼きそば ブロッコリーとツナサラダ もやしと人参スープ	焼きそばめん、米、油、ドレッシング	豚肉、ツナ缶、かつお節	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、もやし、にんじん、紅しょうが、しいたけ	ソース、しょうゆ、塩	麦茶 おなか御飯	エネルギー 444 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.7 g カルシウム 49 mg
28 (土)	御飯 鶏肉のごま味噌焼き さつま揚げの炊きよせ カニカマと三つ葉のすまし汁	米、三温糖、砂糖、片栗粉	牛乳、鶏肉、さつま揚げ、かにかまぼこ、みそ、ごま	ブロッコリー、にんじん、しめじ、いんげん、みつば、しいたけ	しょうゆ、本みりん、酒、和風だしの素、塩	牛乳 プリン	エネルギー 520 kcal たんぱく質 26.7 g 脂質 11.3 g カルシウム 207 mg
29 (日)	御飯 べっこう煮 ほうれん草としめじのお浸し 豆腐とあおさのみそ汁	米、砂糖	牛乳、豚肉、豆腐、みそ	だいこん、ほうれん草、しめじ、あおさ	しょうゆ、だし汁、本みりん、酒、和風だしの素	牛乳 お菓子	エネルギー 526 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 19.3 g カルシウム 197 mg
30 (月)	御飯 鶏肉の甘酢ソースかけ かかとキャベツのマヨ和え チンゲン菜の味噌汁	米、ホットケーキミックス、マヨネーズ、油、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏肉、ウィンナー、かにかまぼこ、みそ、卵、チーズ、油揚げ	キャベツ、ブロッコリー、チンゲンサイ	みりん、しょうゆ、酢、和風だしの素、塩	牛乳 ミニアメリカンドッグ	エネルギー 629 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 26.0 g カルシウム 231 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります