

2021年09月1~15日

献立表

日/曜	献立名	材料名(食卓・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 (水)	ハヤシライス キャベツサラダ 豆乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豆乳、牛乳、豚肉、あん、ツナ缶、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、エリンギ	ハヤシルウ	牛乳 あんドーナツ	エネルギー 659 kcal たんぱく質 21.7 g 脂質 29.6 g カルシウム 246 mg
02 (木)	御飯 鮭のゴマ味噌焼き ひじきの煮物 小松菜と葱の味噌汁	米、こんにゃく、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、さけ、卵、みそ、油揚げ、ごま、かつお節	キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、あおのり	本みりん、酒、しょうゆ、ソース、和風だしの素	牛乳 お好み焼き	エネルギー 512 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 17.7 g カルシウム 245 mg
03 (金)	そうめん 鶏肉と大根の煮物 牛乳	そうめん、米、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、かにかまぼこ、かつお節	だいこん、オクラ、にんじん、いんげん、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ、酒、本みりん	麦茶 おかわ御飯	エネルギー 383 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 7.4 g カルシウム 188 g
04 (土)	御飯 かに玉 もやしの和え物 チンゲン菜のスープ	米、マヨネーズ、油	牛乳、卵、ハム、かにかまぼこ	もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、わけぎ	甘酢、しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ、塩	牛乳 いちごゼリー	エネルギー 426 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 14.7 g カルシウム 207 mg
05 (日)	御飯 鶏肉の葱味噌焼き キャベツともやしの炒めもの 豆腐とわかめのすまし汁	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、ベーコン、みそ	キャベツ、もやし、ブロッコリー、ねぎ、わかめ	塩、本みりん、しょうゆ、酒、こしょう、和風だしの素	牛乳 お菓子	エネルギー 486 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 15.2 g カルシウム 201 mg
06 (月)	御飯 鶏肉の甘酢ソースかけ かぼちゃサラダ キャベツと人参のスープ	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナー、ハム、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	みりん、しょうゆ、酢、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 ソーセージまん	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 25.1 g カルシウム 191 mg
07 (火)	御飯 ハンバーグ ほうれん草のサラダ じゃが芋と人参のスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ハム	ほうれん草、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 フルーチェ	エネルギー 561 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 21.1 g カルシウム 249 mg
08 (水)	御飯 さばのみそ煮 小松菜としめじの和え物 はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、はんぺん、チーズ、みそ、かつお節	こまつな、にんじん、しめじ、みつば、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 ポテトおやき	エネルギー 447 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 13.5 g カルシウム 237 mg
09 (木)	御飯 とんかつ ほうれん草とコーンのごま酢あえ 岩のりのすまし汁	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、卵	ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン、あおさ	ソース、しょうゆ、酢、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 546 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 19.0 g カルシウム 179 mg
10 (金)	カルボナーラ ブロッコリーのマヨネーズあえ 玉葱と人参のスープ	スパゲティ、米、マヨネーズ	ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン	ホワイトソース、コンソメ、塩、こしょう	麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 364 kcal たんぱく質 11.1 g 脂質 9.3 g カルシウム 39 mg
11 (土)	御飯 肉豆腐 変わり浸し 大根と油揚げの味噌汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	はくさい、だいこん、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ、だし汁、和風だしの素	牛乳 かぼちゃババロア	エネルギー 516 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.6 g カルシウム 334 mg
12 (日)	御飯 鶏肉となすのトマト煮 小松菜ときのこのバター炒め 卵スープ	米、油	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、バター	こまつな、なす、たまねぎ、マッシュルーム、まいたけ、ねぎ、にんじん、ホールトマト、エリンギ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 チョコプリン	エネルギー 486 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.6 g カルシウム 235 mg
13 (月)	しらす母 肉団子の甘酢あん 豚汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、しらす干し、豚肉、みそ、ごま、かつお節	みかん、だいこん、もち、パイナップル、にんじん、ごぼう、ねぎ、のり	しょうゆ、酢、和風だしの素	牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 14.7 g カルシウム 217 mg
14 (火)	オムライス ナゲット 野菜スープ	米、ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳、チキンナゲット、卵、ベーコン、バター	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	ケチャップ、ソース、塩、コンソメ	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 648 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 26.3 g カルシウム 245 mg
15 (水)	カレーライス ブロッコリーとツナサラダ 牛乳	米、じゃがいも、フランスパン、ドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶	野菜ジュース、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	カレールー	野菜ジュース フレンチトースト	エネルギー 570 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.6 g カルシウム 221 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年09月16～31日

献立表

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	
		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			エネルギー	たんぱく質
16 (木)	焼きうどん さやいんげんのサラダ もやしとわかめのスープ	うどん、米、マヨネーズ、油	豚肉、ツナ缶、チーズ、ごま	たまねぎ、いんげん、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ	しょうゆ、和風だしの素、塩	麦茶 ごま塩御飯	エネルギー 321 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 8.7 g カルシウム 99 mg	
17 (金)	誕生会メニュー チャーハン 揚げ鶏の香味ソース キャベツサラダ 冬瓜のスープ	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、豚ひき肉、かにかまぼこ	キャベツ、にんじん、とうがん、チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、コーン、たまねぎ	しょうゆ、しょうゆ、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、こしょう、おろしにんにく	牛乳 お菓子	エネルギー 504 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 19.3 g カルシウム 192 mg	
18 (土)	御飯 肉じゃが 小松菜のおかかあえ もやしとまいたけの味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、まいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だしの素	牛乳 パインゼリー	エネルギー 411 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 10.5 g カルシウム 262 g	
19 (日)	御飯 ゆで豚のごまだれかけ なすとピーマンの炒め 岩のりのすまし汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉	なす、ピーマン、たまねぎ、みずかけな、にんじん、ねぎ、あおさ	しょうゆ、酒、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 お菓子	エネルギー 546 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.5 g カルシウム 165 mg	
20 (月)	御飯 麻婆豆腐 もやしの中華あえ キャベツと椎茸のスープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、塩、おろしにんにく、こしょう	牛乳 フルーチェ	エネルギー 486 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.3 g カルシウム 286 mg	
21 (火)	御飯 かじきのパン粉焼き チンゲン菜ののり和え 豆腐となめこの味噌汁	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	牛乳、かじき、豆腐、みそ、チーズ、チーズ	チンゲンサイ、フロコリー、にんじん、なめこ、のり	だし汁、しょうゆ、酒、和風だしの素、塩	牛乳 モチポテト	エネルギー 488 kcal たんぱく質 23.4 g 脂質 15.0 g カルシウム 251 mg	
22 (水)	野菜ラーメン 餃子 豆乳	中華めん、米	豆乳、豚肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、コーン	中華だしの素	麦茶 わかめ御飯	エネルギー 466 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 13.9 g カルシウム 93 mg	
23 (木)	御飯 豚肉と野菜の炒めもの ポテトサラダ 卵と岩のりのすまし汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、あおさ	焼き肉のたれ、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 グレーゼリー	エネルギー 524 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 19.1 g カルシウム 166 mg	
24 (金)	御飯 豚肉の酢醤油焼き 小松菜と人参の和え物 大根と油揚げの味噌汁	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、たこ、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、キャベツ、だいこん、フロコリー、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢、ソース、本みりん、酒、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 たこ焼き	エネルギー 534 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 19.3 g カルシウム 241 mg	
25 (土)	御飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し 玉葱とえのきの味噌汁	米、こんにゃく、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	ほうれんそう、れんこん、みかん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、たけのこ、えのきたけ、いんげん、かんとん	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	牛乳 ミルク寒天	エネルギー 422 kcal たんぱく質 17.8 g 脂質 8.0 g カルシウム 214 mg	
26 (日)	御飯 肉団子と大根の煮物 もやしのごま酢あえ まいたけと油あげの味噌汁	米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ちくわ、卵、油揚げ、ごま	だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、まいたけ、きゅうり、いんげん	酢、しょうゆ、本みりん、酒、和風だしの素、塩	牛乳 りんごプリン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 15.7 g カルシウム 316 mg	
27 (月)	御飯 鮭の照り焼き とうがんのそぼろ煮 沢煮椀	米、ロールパン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、豚肉、鶏ひき肉、きな粉	とうがん、だいこん、いんげん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 643 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 21.3 g カルシウム 193 mg	
28 (火)	御飯 八宝菜 シュウマイ 卵スープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、えび、うずらの卵、いか、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、たけのこ、ねぎ、あおさ	しょうゆ、酒、ケチャップ、中華だしの素、塩、こしょう	牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 20.2 g カルシウム 186 mg	
29 (水)	けんちんうどん 小松菜とツナサラダ 牛乳	うどん、米、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、さけ、ツナ缶、油揚げ、ごま	こまつな、もやし、にんじん、だいこん、ごぼう、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ	麦茶 鮭わかめ御飯	エネルギー 359 kcal たんぱく質 15.5 g 脂質 11.4 g カルシウム 224 mg	
30 (木)	三色丼 キャベツの塩昆布和え 豚汁	米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚肉、みそ	キャベツ、ほうれんそう、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ、塩	しょうゆ、本みりん、めんつゆ、和風だしの素、塩	牛乳 クリームパン	エネルギー 501 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 13.8 g カルシウム 207 mg	

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年09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 (水)	ハヤシライス キャベツサラダ 豆乳	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豆乳、牛乳、豚肉、あん、ツナ缶、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、しめじ、エリンギ	ハヤシルー	野菜ジュース 牛乳 あんドーナツ	エネルギー 539 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 23.7 g カルシウム 210 mg
02 (木)	御飯 鮭のゴマ味噌焼き ひじきの煮物 小松菜と葱の味噌汁	米、こんにゃく、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、油、ごま油	牛乳、さけ、卵、みそ、油揚げ、ごま、かつお節	キャベツ、こまつな、ねぎ、にんじん、いんげん、ひじき、あおのり	本みりん、酒、しょうゆ、ソース、和風だしの素	ココア 牛乳 お好み焼き	エネルギー 518 kcal たんぱく質 24.4 g 脂質 18.3 g カルシウム 311 mg
03 (金)	そうめん 鶏肉と大根の煮物 牛乳	そうめん、米、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、かにかまぼこ、かつお節	だいこん、オクラ、にんじん、いんげん、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ、酒、本みりん	ピルクル 麦茶 おなか御飯	エネルギー 346 kcal たんぱく質 14.9 g 脂質 6.9 g カルシウム 203 g
04 (土)	御飯 かに玉 もやしの和え物 チンゲン菜のスープ	米、マヨネーズ、油	牛乳、卵、ハム、かにかまぼこ	もやし、にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、わけぎ	甘酢、しょうゆ、中華だしの素、しょうゆ、塩	のむヨーグルト 牛乳 いちごゼリー	エネルギー 377 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 11.9 g カルシウム 231 mg
05 (日)	御飯 鶏肉の葱味噌焼き キャベツともやしの炒めもの 豆腐とわかめのすまし汁	米、油、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、ベーコン、みそ	キャベツ、もやし、ブロッコリー、ねぎ、わかめ	塩、本みりん、しょうゆ、酒、こしょう、和風だしの素	牛乳 牛乳 お菓子	エネルギー 437 kcal たんぱく質 22.0 g 脂質 14.9 g カルシウム 227 mg
06 (月)	御飯 鶏肉の甘酢ソースかけ かぼちゃサラダ キャベツと人参のスープ	米、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ウインナー、ハム、チーズ	かぼちゃ、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	みりん、しょうゆ、酢、コンソメ、塩、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 ソーセージまん	エネルギー 504 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.0 g カルシウム 152 mg
07 (火)	御飯 ハンバーグ ほうれん草のサラダ じゃが芋と人参のスープ	米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、ハム	ほうれん草、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	ケチャップ、ソース、しょうゆ、コンソメ、塩、こしょう	ココア 牛乳 フルーチェ	エネルギー 557 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.0 g カルシウム 315 mg
08 (水)	御飯 さばのみそ煮 小松菜としめじの和え物 はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、じゃがいも、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、はんぺん、チーズ、みそ、かつお節	こまつな、にんじん、しめじ、みつば、しょうが	みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ、和風だしの素、塩	のむヨーグルト 牛乳 ポテトおやき	エネルギー 386 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 10.4 g カルシウム 255 mg
09 (木)	御飯 とんかつ ほうれん草とコーンのごま酢あえ 岩のりのすまし汁	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、ツナ缶、卵	ほうれん草、キャベツ、にんじん、ねぎ、コーン、あおさ	ソース、しょうゆ、酢、しょうゆ、和風だしの素、塩、こしょう	野菜ジュース 牛乳 ピーチゼリー	エネルギー 448 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 15.2 g カルシウム 150 mg
10 (金)	カルボナーラ ブロッコリーのマヨネーズあえ 玉葱と人参のスープ	スパゲティ、米、マヨネーズ	ベーコン	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、しめじ、コーン	ホワイトソース、コンソメ、塩、こしょう	ピルクル 麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 329 kcal たんぱく質 9.5 g 脂質 7.5 g カルシウム 57 mg
11 (土)	御飯 肉豆腐 変わり浸し 大根と油揚げの味噌汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ	はくさい、だいこん、ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、にんじん、しめじ	しょうゆ、だし汁、和風だしの素	ビタミンジュース 牛乳 かぼちゃババロア	エネルギー 428 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 13.3 g カルシウム 267 mg
12 (日)	御飯 鶏肉となすのトマト煮 小松菜ときのこのバター炒め 卵スープ	米、油	牛乳、鶏肉、卵、ベーコン、バター	こまつな、なす、たまねぎ、マッシュルーム、まいたけ、ねぎ、にんじん、ホールトマト、エリンギ、ピーマン	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 牛乳 チョコプリン	エネルギー 426 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.9 g カルシウム 254 mg
13 (月)	しらす母 肉団子の甘酢あん 豚汁	米、砂糖、片栗粉	牛乳、しらす干し、豚肉、みそ、ごま、かつお節	みかん、だいこん、もち、パイナップル、にんじん、ごぼう、ねぎ、のり	しょうゆ、酢、和風だしの素	のむヨーグルト 牛乳 フルーツポンチ	エネルギー 422 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 9.8 g カルシウム 235 mg
14 (火)	オムライス ナゲット 野菜スープ	米、ホットケーキミックス、メープルシロップ	牛乳、チキンナゲット、卵、ベーコン、バター	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	ケチャップ、ソース、塩、コンソメ	野菜ジュース 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 512 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 20.1 g カルシウム 199 mg
15 (水)	カレーライス ブロッコリーとツナサラダ 牛乳	米、じゃがいも、フランスパン、ドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉、卵、ツナ缶	野菜ジュース、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん	カレールー	ココア 野菜ジュース フレンチトースト	エネルギー 583 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 21.5 g カルシウム 322 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年09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 (木)	焼きうどん さやいんげんのサラダ もやしとわかめのスープ	うどん、米、マヨネーズ、油	豚肉、ツナ缶、チーズ、ごま	たまねぎ、いんげん、キャベツ、もやし、にんじん、ピーマン、ねぎ、わかめ	しょうゆ、和風だし、素、塩	ビタミンジュース 麦茶 ごま塩御飯	エネルギー 271 kcal たんぱく質 9.3 g 脂質 6.8 g カルシウム 78 mg
17 (金)	誕生会メニュー チャーハン 揚げ鶏の香味ソース キャベツサラダ 冬瓜のスープ	米、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、豚ひき肉、かにかまぼこ	キャベツ、にんじん、とうがん、チンゲンサイ、たまねぎ、しいたけ、ピーマン、ねぎ、きゅうり、コーン、たまねぎ	しょうゆ、しょうゆ、中華だしの素、酒、おろししょうが、塩、こしょう、おろしにんにく	ピルクル 牛乳 お菓子	エネルギー 427 kcal たんぱく質 17.3 g 脂質 15.5 g カルシウム 179 mg
18 (土)	御飯 肉じゃが 小松菜のおかかあえ もやしとまいたけの味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚肉、みそ、かつお節	こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、まいたけ、いんげん	しょうゆ、みりん、和風だしの素	野菜ジュース 牛乳 パインゼリー	エネルギー 339 kcal たんぱく質 12.2 g 脂質 8.4 g カルシウム 216 mg
19 (日)	御飯 ゆで豚のごまだれかけ なすとピーマンの炒め 岩のりのすまし汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉	なす、ピーマン、たまねぎ、みずかけな、にんじん、ねぎ、あおさ	しょうゆ、酒、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 牛乳 お菓子	エネルギー 483 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 19.9 g カルシウム 198 mg
20 (月)	御飯 麻婆豆腐 もやしの中華あえ キャベツと椎茸のスープ	米、ごま油、砂糖、片栗粉	牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酢、みりん、中華だしの素、塩、おろしにんにく、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー 410 kcal たんぱく質 14.3 g 脂質 12.6 g カルシウム 238 mg
21 (火)	御飯 かじきのパン粉焼き チンゲン菜ののり和え 豆腐となめこの味噌汁	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉	牛乳、かじき、豆腐、みそ、チーズ、チーズ	チンゲンサイ、フロクコリー、にんじん、なめこ、のり	だし汁、しょうゆ、酒、和風だしの素、塩	ココア 牛乳 モチポテト	エネルギー 489 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.5 g カルシウム 310 mg
22 (水)	野菜ラーメン 餃子 豆乳	中華めん、米	豆乳、豚肉	キャベツ、もやし、たまねぎ、ねぎ、にんじん、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 427 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 12.1 g カルシウム 108 mg
23 (木)	御飯 豚肉と野菜の炒めもの ポテトサラダ 卵と岩のりのすまし汁	米、じゃがいも、マヨネーズ、油	牛乳、豚肉、卵	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、ピーマン、きゅうり、あおさ	焼き肉のたれ、しょうゆ、和風だしの素、塩	野菜ジュース 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 429 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 15.2 g カルシウム 139 mg
24 (金)	御飯 豚肉の酢醤油焼き 小松菜と人参の和え物 大根と油揚げの味噌汁	米、小麦粉、油、砂糖	牛乳、豚肉、たこ、みそ、油揚げ、かつお節	こまつな、キャベツ、だいたいこん、フロクコリー、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢、ソース、本みりん、和風だしの素、塩、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 たこ焼き	エネルギー 443 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 15.4 g カルシウム 193 mg
25 (土)	御飯 筑前煮 ほうれん草のお浸し 玉葱とえのきの味噌汁	米、こんにゃく、砂糖	牛乳、鶏肉、みそ、かつお節	ほうれん草、れんこん、みかん、たまねぎ、ごぼう、にんじん、たけのこ、えのきたけ、いんげん、かんとん	しょうゆ、みりん、酒、和風だしの素	ココア 牛乳 ミルク寒天	エネルギー 442 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 10.4 g カルシウム 284 mg
26 (日)	御飯 肉団子と大根の煮物 もやしのごま酢あえ まいたけと油あげの味噌汁	米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、みそ、ちくわ、卵、油揚げ、ごま	だいたいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、まいたけ、きゅうり、いんげん	酢、しょうゆ、本みりん、酒、和風だしの素、塩	牛乳 牛乳 りんごプリン	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 14.7 g カルシウム 318 mg
27 (月)	御飯 鮭の照り焼き とうがんのそぼろ煮 沢煮椀	米、ロールパン、油、砂糖、片栗粉	牛乳、さけ、豚肉、鶏ひき肉、きな粉	とうがん、だいたいこん、いんげん、にんじん、ごぼう、ねぎ、しいたけ	しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ、和風だしの素、塩	のむヨーグルト 牛乳 揚げパン(きなこ)	エネルギー 543 kcal たんぱく質 23.8 g 脂質 16.9 g カルシウム 219 mg
28 (火)	御飯 八宝菜 シュウマイ 卵スープ	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、えび、うずらの卵、いか、卵	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんじん、たけのこ、ねぎ、あおさ	しょうゆ、酒、ケチャップ、中華だしの素、塩、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 448 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.9 g カルシウム 148 mg
29 (水)	けんちんうどん 小松菜とツナサラダ 牛乳	うどん、米、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、さけ、ツナ缶、油揚げ、ごま	こまつな、もやし、にんじん、だいたいこん、ごぼう、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ	野菜ジュース 麦茶 鮭わかめ御飯	エネルギー 313 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 10.1 g カルシウム 214 mg
30 (木)	三色丼 キャベツの塩昆布和え 豚汁	米、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、卵、豚肉、みそ	キャベツ、ほうれん草、だいたいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、めんつゆ、和風だしの素、塩	のむヨーグルト 牛乳 クリームパン	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.8 g カルシウム 233 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります