

2021年12月1~15日

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(食食・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 (水)	御飯 さばの竜田揚げ かぶの煮物 小松菜としめじの味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、みそ、油揚げ	かぶ、キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、和風だし	牛乳 クリームパン	エネルギー 539 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 19.2 g カルシウム 204 mg
02 (木)	ハヤシライス キャベツサラダ 豆乳	さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豆乳、牛乳、豚肉、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	牛乳 さつまいものふかし	エネルギー 587 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 23.7 g カルシウム 240 mg
03 (金)	けんちんうどん 肉団子 野菜ジュース	うどん、米、さといも、砂糖、片栗粉	鶏肉	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、だいこん、まいたけ、ごぼう、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ	麦茶 わかめ御飯	エネルギー 430 kcal たんぱく質 15.8 g 脂質 7.5 g カルシウム 52 g
04 (土)	御飯 かに玉 チンゲン菜のあえ物 もやしと人参スープ	米、油	牛乳、卵、かに	チンゲンサイ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	甘酢、しょうゆ、中華だし、素、塩	牛乳 チョコババロア	エネルギー 490 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 313 mg
05 (日)	御飯 肉じゃが ほうれん草ともやしのごまあえ 豆腐とあおさの味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、豚肉、みそ、ごま	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、いんげん、あおさ	しょうゆ、みりん、和風だし、素	牛乳 肉まん	エネルギー 545 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 18.2 g カルシウム 222 mg
06 (月)	御飯 かじきのパン粉焼き 大根と油揚げの薄味煮 ほうれん草と豆腐のすまし汁	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、豆腐、油揚げ、チーズ	だいこん、ほうれん草、フロッキー、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、塩、和風だし、素	牛乳 モチポテト	エネルギー 490 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 15.1 g カルシウム 198 mg
07 (火)	御飯 松風焼き ひじきの煮物 チンゲン菜の味噌汁	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、パン粉、メープルシロップ、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、卵、油揚げ、バター、ごま	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ひじき	本みりん、しょうゆ、和風だし、素	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 587 kcal たんぱく質 24.5 g 脂質 22.1 g カルシウム 275 mg
08 (水)	御飯 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 卵スープ	米、ごま油、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、豚ひき肉、ツナ缶、みそ	こまつな、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、みりん、ソース、本みりん、コンソメ、中華だし、素、塩、おろしにんにく、こしょう	牛乳 お好み焼き	エネルギー 587 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 24.3 g カルシウム 287 mg
09 (木)	ちゃんぽん 餃子 フルーツヨーグルト	中華めん、米、砂糖	ヨーグルト、豚肉、えび、いか、かまぼこ	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、もも、みかん、パイナップル、にんじん、ねぎ、コーン	中華スープ、しょうゆ、たまごぶりかけ、塩	麦茶 ふりかけ御飯	エネルギー 449 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 10.5 g カルシウム 109 mg
10 (金)	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ キャベツと人参のスープ	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	たまねぎ、キャベツ、フロッキー、にんじん、たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、こしょう	牛乳 グレープゼリー	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 20.1 g カルシウム 184 mg
11 (土)	御飯 豚肉の野菜炒め マカロニサラダ 岩のりのすまし汁	米、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、ハム	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、あおさ	焼き肉のたれ、しょうゆ、和風だし、素、塩	牛乳 フルーチェ	エネルギー 510 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 18.0 g カルシウム 217 mg
12 (日)	御飯 肉豆腐 ほうれん草のお浸し まいたけと油あげの味噌汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、まいたけ、にんじん	しょうゆ、和風だし、素	牛乳 チョコプリン	エネルギー 553 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 18.4 g カルシウム 373 mg
13 (月)	御飯 豚肉の酢醤油焼き 小松菜と人参の納豆和え物 もやしと椎茸みそ汁	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、納豆、かつお節	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ	しょうゆ、酢、本みりん、和風だし、素	牛乳 今川焼き	エネルギー 532 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 18.0 g カルシウム 229 mg
14 (火)	御飯 鮭の味噌焼き かかとキャベツのマヨ和え 小松菜と葱の味噌汁	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、みそ、かにかまぼこ、チーズ	キャベツ、こまつな、ねぎ	酒、和風だし、素、パセリ粉、コンソメ、塩	牛乳 揚げパン(ココア)	エネルギー 644 kcal たんぱく質 28.5 g 脂質 20.2 g カルシウム 251 mg
15 (水)	スパゲティミートソース フロッキーとツナサラダ 玉葱と人参のスープ	スパゲティ、米、ドレッシング	豚ひき肉、ツナ缶、かつお節、チーズ	たまねぎ、フロッキー、にんじん、トマト	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	麦茶 おかか御飯	エネルギー 354 kcal たんぱく質 13.8 g 脂質 6.0 g カルシウム 33 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年12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 (木)	御飯 とんかつ 変わり浸し 豆腐となめこの味噌汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、カルピス、豆腐、みそ、卵	はくさい、キャベツ、ほうれんそう、なめこ、しめじ、かんてん	ソース、しょうゆ、だし汁、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 534 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 19.4 g カルシウム 196 mg
17 (金)	御飯 豚肉のすき焼き ほうれん草の胡麻あえ はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、しらたき、砂糖	牛乳、ウインナー、豚肉、豆腐、はんぺん、ごま	ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、しゅんぎく、しいたけ、みつば	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 ソーセージまん	エネルギー 548 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 21.8 g カルシウム 229 mg
18 (土)	御飯 豚ばら肉と大根の生姜煮 キャベツの塩昆布和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、みつば、しょうが、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、めんつゆ、和風だしの素	牛乳 りんごプリン	エネルギー 509 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 17.4 g カルシウム 288 g
19 (日)	御飯 鶏肉の水炊き かぼちゃサラダ チンゲン菜の味噌汁	米、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、みそ、ハム、チーズ、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	酒、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 どら焼き	エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 14.1 g カルシウム 228 mg
20 (月)	御飯 さばの梅生姜煮 ほうれん草ののり酢和え 里芋と油あげの味噌汁	米、じゃがいも、さといも、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、みそ、ツナ缶、チーズ、油揚げ	ほうれんそう、えのきたけ、うめびしお、のり	酢、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、和風だしの素、おろししょうが、塩	牛乳 ポテトおやき	エネルギー 519 kcal たんぱく質 23.9 g 脂質 17.6 g カルシウム 209 mg
21 (火)	焼きそば さやいんげんのサラダ 豚肉ともやしのスープ	焼きそばめん、米、油、マヨネーズ	豚肉、豚肉、ツナ缶、チーズ	いんげん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、紅しょうが	ソース、塩	麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 467 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 16.8 g カルシウム 83 mg
22 (水)	御飯 かぼちゃコロケ 小松菜としめじの和え物 けんちん汁	米	牛乳、豆腐、かつお節	こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ	ソース、しょうゆ、しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 いちごプリン	エネルギー 477 kcal たんぱく質 14.6 g 脂質 9.8 g カルシウム 269 mg
23 (木)	ロールパン ホワイトシチュー かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、たこ、ハム、チーズ、かつお節	野菜ジュース、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、ねぎ	ソース、塩、こしょう	牛乳 たこ焼き	エネルギー 541 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 21.0 g カルシウム 243 mg
24 (金)	誕生会メニュー チキンライス から揚げ ブロッコリーのミモザサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、卵、鶏肉、ベーコン、ハム、バター、チーズ	はくさい、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たまねぎ、コーン、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、塩、パセリ粉	牛乳 お菓子	エネルギー 572 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 25.2 g カルシウム 191 mg
25 (土)	御飯 鶏肉の照焼 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、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩	牛乳 カップデザート	エネルギー 478 kcal たんぱく質 20.3 g 脂質 13.4 g カルシウム 168 mg
26 (日)	御飯 肉団子と大根の煮物 チンゲン菜ののり和え 豆腐と油揚げのみそ汁	米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、卵、油揚げ	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、のり	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 512 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 232 mg
27 (月)	御飯 鮭のバターソース 小松菜とツナサラダ 卵と三つ葉のすまし汁	米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、さけ、卵、ツナ缶、バター、ごま	こまつな、もやし、いんげん、みつば	ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ、塩、和風だしの素、こしょう	牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 481 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 205 mg
28 (火)	カレーライス キャベツとハムのサラダ 野菜ジュース	米、さつまいも、じゃがいも、ドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉、ハム、バター	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん	カレールー	牛乳 スイートポテト	エネルギー 530 kcal たんぱく質 14.7 g 脂質 19.0 g カルシウム 206 mg
29 (水)	雑煮 おしるこ きなこ みかん	もち、メロンパン、麩	豆乳、牛乳、あん、鶏肉、かまぼこ、きな粉	みかん、はくさい、だいこん、にんじん、みつば、しいたけ	しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 メロンパン	エネルギー 452 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.4 g カルシウム 229 mg
30 (木)	御飯 酢豚 ほうれん草の中華和え 岩のりのスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン、ねぎ、あおさ	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、本みりん、しょうゆ、塩	牛乳 お菓子	エネルギー 547 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 22.2 g カルシウム 199 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年12月1~15日

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(食食・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 (水)	御飯 さばの竜田揚げ かぶの煮物 小松菜としめじの味噌汁	米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、さば、みそ、油揚げ	かぶ、キャベツ、こまつな、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、本みりん、酒、和風だし	野菜ジュース 牛乳 クリームパン	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 15.7 g カルシウム 173 mg
02 (木)	ハヤシライス キャベツサラダ 豆乳	さつまいも、米、じゃがいも、マヨネーズ、油	豆乳、牛乳、豚肉、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	ピルクル 牛乳 さつま芋のふかし	エネルギー 516 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 19.9 g カルシウム 224 mg
03 (金)	けんちんうどん 肉団子 野菜ジュース	うどん、米、さといも、砂糖、片栗粉	鶏肉	野菜ジュース、たまねぎ、にんじん、だいこん、まいたけ、ごぼう、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ	のおヨーグルト 麦茶 わかめ御飯	エネルギー 382 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 6.2 g カルシウム 109 g
04 (土)	御飯 かに玉 チンゲン菜のあえ物 もやしと人参スープ	米、油	牛乳、卵、かに	チンゲンサイ、にんじん、もやし、たまねぎ、ねぎ	甘酢、しょうゆ、中華だし、素、塩	ココア 牛乳 チョコババロア	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 365 mg
05 (日)	御飯 肉じゃが ほうれん草ともやしのごまあえ 豆腐とあおさの味噌汁	米、じゃがいも、しらたき、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、豆腐、豚肉、みそ、ごま	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、いんげん、あおさ	しょうゆ、みりん、和風だし、素	牛乳 牛乳 肉まん	エネルギー 472 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 16.8 g カルシウム 243 mg
06 (月)	御飯 かじきのパン粉焼き 大根と油揚げの薄味煮 ほうれん草と豆腐のすまし汁	米、じゃがいも、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、豆腐、油揚げ、チーズ	だいこん、ほうれん草、フロッキー、にんじん	しょうゆ、酒、みりん、塩、和風だし、素	野菜ジュース 牛乳 モチポテト	エネルギー 395 kcal たんぱく質 18.3 g 脂質 11.7 g カルシウム 165 mg
07 (火)	御飯 松風焼き ひじきの煮物 チンゲン菜の味噌汁	米、ホットケーキミックス、こんにゃく、パン粉、メープルシロップ、砂糖、ごま油、油	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、卵、油揚げ、バター、ごま	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ひじき	本みりん、しょうゆ、和風だし、素	のおヨーグルト 牛乳 ホットケーキ	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 18.0 g カルシウム 286 mg
08 (水)	御飯 麻婆豆腐 小松菜の中華和え 卵スープ	米、ごま油、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、豆腐、卵、豚ひき肉、ツナ缶、みそ	こまつな、キャベツ、もやし、ねぎ、にんじん、あおのり	しょうゆ、みりん、ソース、本みりん、コンソメ、中華だし、素、塩、おろしにんにく、こしょう	ビタミンジュース 牛乳 お好み焼き	エネルギー 469 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 19.4 g カルシウム 229 mg
09 (木)	ちゃんぽん 餃子 フルーツヨーグルト	中華めん、米、砂糖	ヨーグルト、豚肉、えび、いか、かまぼこ	キャベツ、もやし、チンゲンサイ、もも、みかん、パイナップル、にんじん、ねぎ、コーン	中華スープ、しょうゆ、たまごぶりかけ、塩	ココア 麦茶 ふりかけ御飯	エネルギー 468 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 12.4 g カルシウム 202 mg
10 (金)	御飯 ハンバーグ ポテトサラダ キャベツと人参のスープ	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	たまねぎ、キャベツ、フロッキー、にんじん、たまねぎ、きゅうり	ケチャップ、ソース、コンソメ、塩、こしょう	ピルクル 牛乳 グレープゼリー	エネルギー 479 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.1 g カルシウム 173 mg
11 (土)	御飯 豚肉の野菜炒め マカロニサラダ 岩のりのすまし汁	米、マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、豚肉、ハム	キャベツ、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、ピーマン、ねぎ、あおさ	焼き肉のたれ、しょうゆ、和風だし、素、塩	野菜ジュース 牛乳 フルーチェ	エネルギー 424 kcal たんぱく質 14.0 g 脂質 14.7 g カルシウム 189 mg
12 (日)	御飯 肉豆腐 ほうれん草のお浸し まいたけと油あげの味噌汁	米、三温糖	牛乳、豆腐、豚肉、みそ、油揚げ、かつお節	ほうれん草、ねぎ、えのきたけ、まいたけ、にんじん	しょうゆ、和風だし、素	牛乳 牛乳 チョコプリン	エネルギー 442 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 14.7 g カルシウム 298 mg
13 (月)	御飯 豚肉の酢醤油焼き 小松菜と人参の納豆和え物 もやしと椎茸みそ汁	米、油、砂糖	牛乳、豚肉、みそ、納豆、かつお節	こまつな、キャベツ、もやし、にんじん、しいたけ	しょうゆ、酢、本みりん、和風だし、素	のおヨーグルト 牛乳 今川焼き	エネルギー 465 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 14.7 g カルシウム 249 mg
14 (火)	御飯 鮭の味噌焼き かかとキャベツのマヨ和え 小松菜と葱の味噌汁	米、ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、さけ、みそ、かにかまぼこ、チーズ	キャベツ、こまつな、ねぎ	酒、和風だし、素、パセリ粉、コンソメ、塩	ビタミンジュース 牛乳 揚げパン(ココア)	エネルギー 531 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 16.2 g カルシウム 201 mg
15 (水)	スパゲティミートソース フロッキーとツナサラダ 玉葱と人参のスープ	スパゲティ、米、ドレッシング	豚ひき肉、ツナ缶、かつお節、チーズ	たまねぎ、フロッキー、にんじん、トマト	しょうゆ、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう	ピルクル 麦茶 おかか御飯	エネルギー 294 kcal たんぱく質 10.7 g 脂質 4.7 g カルシウム 51 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります

2021年12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)	御飯 とんかつ 変わり浸し 豆腐となめこの味噌汁	米、パン粉、油、小麦粉	牛乳、豚肉、カルピス、豆腐、みそ、卵	はくさい、キャベツ、ほうれんそう、なめこ、しめじ、かんでん	ソース、しょうゆ、だし汁、和風だしの素、塩、こしょう	野菜ジュース 牛乳 カルピスゼリー	エネルギー 433 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 15.5 g カルシウム 161 mg
17 (金)	御飯 豚肉のすき焼き ほうれん草の胡麻あえ はんぺんと三つ葉のすまし汁	米、しらたき、砂糖	牛乳、ウインナー、豚肉、豆腐、はんぺん、ごま	ほうれんそう、はくさい、にんじん、たまねぎ、しゅんぎく、しいたけ、みつば	しょうゆ、みりん、しょうゆ、和風だしの素、塩	のおヨーグルト 牛乳 ソーセージまん	エネルギー 477 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 17.7 g カルシウム 250 mg
18 (土)	御飯 豚ばら肉と大根の生姜煮 キャベツの塩昆布和え じゃが芋と玉葱の味噌汁	米、じゃがいも、砂糖	牛乳、豚肉、みそ	だいこん、キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、みつば、しょうが、塩こんぶ	しょうゆ、本みりん、めんつゆ、和風だしの素	ココア 牛乳 りんごプリン	エネルギー 515 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 17.9 g カルシウム 345 mg
19 (日)	御飯 鶏肉の水炊き かぼちゃサラダ チンゲン菜の味噌汁	米、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、みそ、ハム、チーズ、油揚げ	かぼちゃ、はくさい、だいこん、チンゲンサイ、ねぎ、にんじん、たまねぎ、えのきたけ	酒、和風だしの素、塩、こしょう	牛乳 牛乳 どら焼き	エネルギー 483 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.6 g カルシウム 249 mg
20 (月)	御飯 さばの梅生姜煮 ほうれん草ののり酢和え 里芋と油あげの味噌汁	米、じゃがいも、さといも、砂糖、片栗粉	牛乳、さば、みそ、ツナ缶、チーズ、油揚げ	ほうれんそう、えのきたけ、うめびしお、のり	酢、しょうゆ、みりん、酒、しょうゆ、和風だしの素、おろししょうが、塩	ビタミンジュース 牛乳 ポテトおやき	エネルギー 430 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 14.1 g カルシウム 167 mg
21 (火)	焼きそば さやいんげんのサラダ 豚肉ともやしのスープ	焼きそばめん、米、油、マヨネーズ	豚肉、豚肉、ツナ缶、チーズ	いんげん、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、紅しょうが	ソース、塩	のおヨーグルト 麦茶 ゆかり御飯	エネルギー 412 kcal たんぱく質 13.0 g 脂質 13.8 g カルシウム 133 mg
22 (水)	御飯 かぼちゃコロケ 小松菜としめじの和え物 けんちん汁	米	牛乳、豆腐、かつお節	こまつな、キャベツ、だいこん、にんじん、しめじ、ごぼう、ねぎ	ソース、しょうゆ、しょうゆ、和風だしの素、塩	ココア 牛乳 いちごプリン	エネルギー 490 kcal たんぱく質 15.4 g 脂質 11.9 g カルシウム 330 mg
23 (木)	ロールパン ホワイトシチュー かぼちゃサラダ 野菜ジュース	ロールパン、じゃがいも、小麦粉、マヨネーズ、油	牛乳、鶏肉、たこ、ハム、チーズ、かつお節	野菜ジュース、かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、コーン、ねぎ	ソース、塩、こしょう	ピルクル 牛乳 たこ焼き	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 16.9 g カルシウム 222 mg
24 (金)	誕生会メニュー チキンライス から揚げ ブロッコリーのミモザサラダ	米、じゃがいも、マヨネーズ、片栗粉、油	牛乳、鶏肉、卵、鶏肉、ベーコン、ハム、バター、チーズ	はくさい、ブロッコリー、にんじん、ピーマン、にんじん、たまねぎ、たまねぎ、コーン、しょうが	ケチャップ、酒、しょうゆ、塩、パセリ粉	ビタミンジュース 牛乳 お菓子	エネルギー 462 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 20.0 g カルシウム 153 mg
25 (土)	御飯 鶏肉の照焼 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、油、砂糖	牛乳、鶏肉、ハム	ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、みりん、コンソメ、塩	のおヨーグルト 牛乳 カップデザート	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 11.0 g カルシウム 200 mg
26 (日)	御飯 肉団子と大根の煮物 チンゲン菜ののり和え 豆腐と油揚げのみそ汁	米、パン粉、砂糖	牛乳、鶏ひき肉、豆腐、みそ、卵、油揚げ	チンゲンサイ、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、のり	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 457 kcal たんぱく質 20.8 g 脂質 16.3 g カルシウム 252 mg
27 (月)	御飯 鮭のバターソース 小松菜とツナサラダ 卵と三つ葉のすまし汁	米、じゃがいも、油、小麦粉、マヨネーズ	牛乳、さけ、卵、ツナ缶、バター、ごま	こまつな、もやし、いんげん、みつば	ケチャップ、しょうゆ、しょうゆ、塩、和風だしの素、こしょう	ピルクル 牛乳 ハッシュドポテト	エネルギー 420 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 13.1 g カルシウム 190 mg
28 (火)	カレーライス キャベツとハムのサラダ 野菜ジュース	米、さつまいも、じゃがいも、ドレッシング、砂糖、油	牛乳、豚肉、ハム、バター	野菜ジュース、キャベツ、たまねぎ、にんじん	カレールー	ココア 牛乳 スイートポテト	エネルギー 537 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 19.3 g カルシウム 282 mg
29 (水)	雑煮 おしるこ きなこ みかん	もち、メロンパン、麩	豆乳、牛乳、あん、鶏肉、かまぼこ、きな粉	みかん、はくさい、だいこん、にんじん、みつば、しいたけ	しょうゆ、和風だしの素、塩	牛乳 牛乳 メロンパン	エネルギー 422 kcal たんぱく質 18.2 g 脂質 14.4 g カルシウム 258 mg
30 (木)	御飯 酢豚 ほうれん草の中華和え 岩のりのスープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉、ごま	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、たけのこ、しいたけ、ピーマン、ねぎ、あおさ	中華スープ、しょうゆ、ケチャップ、酢、みりん、本みりん、しょうゆ、塩	牛乳 牛乳 お菓子	エネルギー 486 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 20.5 g カルシウム 226 mg

☆都合により献立が変更になる場合があります