

献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・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			
01 29 水	雑穀ご飯 豚肉のすき焼き風煮 かぼちゃの素揚げ すまし汁(白菜)	果物(りんご)	米、マカロニ、しらたき、砂糖、黒みつ、なたね油、三温糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、きな粉	りんご、かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、食塩	午前牛乳 クラッカー 牛乳 きな粉マカロニ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.4 mg
02 16 木	パンズパン ミートローフ(豆腐) グリーンサラダ トマトスープ	果物(バナナ)	キャロットパン、パン粉、片栗粉、なたね油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、ベーコン(卵・乳不使用)、バター	だいこん、キャベツ、バナナ、たまねぎ、カットマト缶詰、にんじん、きゅうり、あおのり	ケチャップ、穀物酢、ウスターソース、食塩、鳥がらだし、しょうゆ(うすくち)、こしょう、ナツメグ	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 だいこんもち	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 2.4 mg
04 18 土	あんどうどん おからサラダ ヨーグルト		ゆでうどん、米、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ヒレ)小間小間、おから、ハム、かつお節(削り節)、かつお節、いわし(煮干し)	ブロッコリー、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	しょうゆ、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 おからかごま油のおにぎり	エネルギー 466 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 9.9 g 食塩相当量 2.9 g
06 20 月	ご飯 とんちゃん焼き 三色和え わかめ汁(大根)	果物(みかん)	米、ツイストドックパン、なたね油、グラニュー糖、油、砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、白ごま、かつお節	みかん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、だいこん、にんじん、ねぎ、生わかめ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 クラッカー 牛乳 揚げパン	エネルギー 546 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 2.4 g
07 21 火	煮込みうどん さつま芋のサラダ トマト ヨーグルト		ゆでうどん、さつまいも、米、マヨネーズ、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、ツナ油漬缶、油揚げ、ハム、いわし(煮干し)、かつお節、バター	トマト、はくさい、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ねぎ、ほうれんそう、ホールコーン缶、ピーマン	しょうゆ、本みりん、食塩、ワイン(白)	牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 ピラフ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 2.1 g
08 22 水	ご飯 さわらの幽庵焼き ブロッコリーの甘味噌和え れんこんのすまし汁	果物(オレンジ)	米、粉糖、小麦粉、砂糖、片栗粉	牛乳、さわら、卵、バター、アーモンド(乾)、油揚げ、みそ	オレンジ、れんこん、にんじん、ブロッコリー、根みつば、ゆず果汁、干しいたけ	かつおだし汁、しょうゆ、しょうゆ(うすくち)、酒、みりん、食塩	午前牛乳 ビスケット 牛乳 マドレーヌ	エネルギー 524 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.2 g 食塩相当量 2.6 g
09 30 木	キャロットパン チキンのトマトソース煮 スティックきゅうり 野菜スープ(キャベツ)	果物(りんご)	キャロットパン、米、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、キングサーモン、ベーコン、かつお節	りんご、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、トマト、ホールコーン缶、にんじん、万能ねぎ、生わかめ	ケチャップ、食塩、コンソメ、しょうゆ	午前牛乳 ギンビスアスパラガス 牛乳 鮭雑炊	エネルギー 564 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 18.7 g 食塩相当量 1.9 g
10 24 金	ポークカレー ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)		胚芽米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、はちみつ	牛乳、豚肉(ヒレ)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、スキムミルク、いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁、たまねぎ、パイン缶、にんじん、だいこん、キャベツ、きゅうり、りんご、生わかめ、トマトピューレ、かんてん(粉)、にんにく、しょうが	食塩、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 星たべよ 牛乳 ぶどうかんてん せんべい	エネルギー 632 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 16.1 g 食塩相当量 2.7 g
11 25 土	チャーシュー麺 白あえ(ほうれん草) ヨーグルト		ゆで中華めん、しらたき、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、木綿豆腐、焼き豚、ちくわ、白ごま	ほうれんそう、にんじん、ねぎ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 マッシュマロサンド	エネルギー 492 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 14.2 g 食塩相当量 2.8 g
13 27 月	ご飯 かじきのさっぱり甘酢ソース ひじきの煮物 みそ汁(もやし・大根)	果物(パイナップル)	さつまいも、米、板こんにゃく、油、片栗粉、砂糖、なたね油	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお節	パイナップル、もやし、だいこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、ひじき、葉ねぎ、パセリ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、本みりん、食塩	午前牛乳 クラッカー 牛乳 焼き芋	エネルギー 555 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 15.7 g 食塩相当量 3.1 g
14 28 火	キノコ風味のクリームパスタ 花野菜のサラダ ほうれんそうのスープ 果物(みかん)		スパゲティ、米、なたね油、砂糖、はちみつ	牛乳、ベーコン(卵・乳不使用)、生クリーム、バター、粉チーズ	みかん、たまねぎ、ほうれんそう、ブロッコリー、にんじん、カリフラワー、ホールコーン缶、クリームコーン缶、マッシュルーム、しめじ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ(うすくち)、本みりん、りんご酢、コンソメ、食塩	午前牛乳 アンパンマンせんべい 牛乳 焼きおにぎり	エネルギー 661 kcal たんぱく質 20.0 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 2.1 g
15 水	ケチャップライス チキンフライとエビフライ ポテトサラダ コーンスープ	ヨーグルト	米、じゃがいも、白玉粉、マヨネーズ、パン粉、油、小麦粉、なたね油、片栗粉	牛乳、ヨーグルト(加糖)、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、大正えび、粉チーズ、ハム(卵・乳不使用)、卵、バター、かつお節	クリームコーン缶、にんじん、たまねぎ、ホールコーン缶、きゅうり、ピーマン	ケチャップ、食塩、しょうゆ、コンソメ、こしょう	午前牛乳 ビスケット 牛乳 もちもちチーズパン	エネルギー 715 kcal たんぱく質 29.3 g 脂 質 21.5 g 食塩相当量 1.9 g
17 金	ご飯 豆腐チャンプルー ほうれん草とコーンのあえ物 味噌汁(キャベツ・えのき茸)	果物(柿)	米、健康食パン、マヨネーズ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	牛乳、木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)、しらす干し、粉チーズ	かき、ほうれんそう、キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、ホールコーン缶、もやし、えのきたけ、あおのり	酒、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ビスケット 牛乳 じゃこトースト	エネルギー 569 kcal たんぱく質 23.2 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.9 g

15日は 七五三の行事食になります。 今月は きのこについて 食育指導もあります。 お楽しみに・・・