

日曜	献立名	献立名		ちくちく、ほねほねに なる食品	からだの調子を ととのえる食品	ねつちから 熱や力のもとに なる食品	I献 - kcal	たんぱく くしつ g
		主食・パンにつけるもの	牛乳					
1 水	きなこあげパン		わんたんスープ にくだんご(2こ) コーンポテトカレーあじ	牛乳 きなこ とりにく	にんじん もやし ながねぎ チンゲンサイ ショウガ たまねぎ コーン パセリ	パン あぶら さとう わんたん じゃがいも パンこ マーガリン	601	25.1
2 木	たけのこごはん		カツオカツ いそかあえ かしわもち	牛乳 とりにく あぶらあげ カツオ のり	にんじん たけのこ こんにやく たまねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	米 あぶら さとう こむぎこ パンこ かしわもち	813	32.8
7 火	ごはん		すきやきふう さかながたかまぼこ(1まい) おかかマヨネーズあえ	牛乳 ふたにく やきどうふ かまぼこ ツナ カツオブシ	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ ショウガ コーン えだまめ こまつな はくさい	米 さとう あぶら ノンエッグマヨネーズ	606	26.9
8 水	ツイストパン		ABCマカロニのスープ とりにくのパンこやき つぼみサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	にんじん たまねぎ セロリー コーン パセリ フロccoli カリフラワー キャベツ	パン マカロニ じゃがいも オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ パンこ イタリアンドレッシング	590	29.4
9 木	ごはん		たまごスープ チンジャオロースー はるまき	牛乳 とりにく とうふ たまご ふたにく	にんじん チンゲンサイ たけのこ ピーマン キャベツ	米 あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ こむぎこ はるさめ こめこ	655	26.2
10 金	じごなうどん		さんざいうどんじる たこメンチカツ ごまあえ とうにゅう(バナナコックいちこ)	牛乳 とりにく あぶらあげ なると たこ たらすりみ とうにゅう	にんじん わらび しめじ なめこ ながねぎ ほうれんそう キャベツ いちご りんご	じごなうどん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま	627	26.4
13 月	ごはん ふりかけ(のり)		こまつなのみそしる ハンバーグ わふうソース ごぼうサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ふたにく とりにく ささみ のり カツオブシ	にんじん ながねぎ こまつな たまねぎ ショウガ ごぼう キャベツ コーン	米 さとう かたくりこ ごまドレッシング	798	30.3
14 火	むぎごはん		チキンカレー いかとはるさめのサラダ チーズ(2こ)	牛乳 とりにく いか チーズ	にんじん たまねぎ ニンニクショウガ キャベツ	米 じゃがいも あぶら こむぎこ はるさめ ごまあぶら ごま さとう	642	26.4
15 水	バターロール		ふとめんソースやきそば とうふウィンナー(2本) レタスとかまぼこのサラダ	牛乳 ふたにく あおのり とうふ入りウィンナー かまぼこ カツオブシ	にんじん たまねぎ キャベツ レタス きゅうり パプリカ	パン むしやきそば あぶら わふうドレッシング	795	29.8
16 木	チキンライス		オムライスようたまごやき ケチャップ フロccoliーツナサラダ フルーツゼリーポンチ	牛乳 とりにく たまご ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト フロccoliー キャベツ コーン みかん ぶどう レモン いちご	米 あぶら オリーブゆ ノンエッグマヨネーズ サイダー さとう	627	23.0
17 金	わかめごはん		ミートボールスープ ホキのあますあんかけ からしあえ	牛乳 とりにく ふたにく あぶらあげ ホキ ハム わかめ	にんじん キャベツ ショウガ こまつな もやし こんにゃく えだまめ コーン 玉ねぎ	米 はるさめ ごまあぶら パンこ さとう でんぷん	595	24.7
20 月	ごはん		たまねぎのみそしる とりにくのしおからあげ ひじききんぴら	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく ふたにく ひじき さつまあげ	にんじん たまねぎ ほうれんそう えのき れんこん こんにやく	米 かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら	624	27.2
21 火	しめじごはん		さばのみりんやき おかかサラダ ぶどうゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ さば カツオブシ	にんじん しめじ えだまめ こまつな コーン キャベツ ぶどう	米 さとう あぶら ごま	636	26.4
22 水	くろパン		コーンシチュー キャベツメンチカツ アスパラサラダ	牛乳 とりにく ふたにく ツナ	にんじん たまねぎ コーン パセリ キャベツ アスパラ レタス	パン じゃがいも オリーブゆ こむぎこ バター パンこ さとう あぶら	621	21.5
23 木	ごはん さけパッパ		にくじゃが たまごやき のりじゃこ和え	牛乳 ふたにく たまご じゃこ のり さけ	にんじん たまねぎ しらたき ほうれんそう もやし	米 じゃがいも あぶら さとう ごま	607	27.6
24 金	ちゅうかめん		もやしとニラのみそラーメンじる まっちゃむしパン チーズいりサラダ	牛乳 ふたにく みそ とうにゅう あずき チーズ	にんじん たまねぎ もやし ニラ ココナツヨウ キャベツ コーン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ケキツツ さとう フレンチドレッシング コーンドレッシング	634	25.2
27 月	ごはん		とうふとなすのチリソースに やきぎょうざ(2こ) ナムルサラダ	牛乳 ふたにく とうふ とりにく わかめ	にんじん たまねぎ なす トマト ココナツヨウ キャベツ ニラ もやし きゅうり	米 さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ ごま	758	30.1
28 火	なめし		さわにわん いわしのうめに ごまみそマヨネーズあえ	牛乳 ふたにく あぶらあげ いわし みそ	にんじん だいこん みずな ごぼう こんにゃく うめ フロccoliー はくさい	米 さとう ノンエッグマヨネーズ ごま でんぷん	634	25.6
29 水	ココアマールしょくパン		わふうミートペンネ いかナゲット(2こ) ほうれんそうソテー	牛乳 ふたにく とりにく みそ いか たちうお	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト ココナツヨウ ほうれんそう コーン	パン ペンネマカロニ オリーブゆ あぶら さとう こむぎこ パンこ	601	27.8
30 木	ごはん		なめこのみそしる ふたにくのしょうがいため ポテトサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ ふたにく ハム	にんじん なめこ ながねぎ たまねぎ ショウガ きゅうり	米 あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	614	26.4
31 金	カレーピラフ		かほちゃサンドフライ コンソメスープ レモンヨーグルト	牛乳 とりにく ウィンナー ふたにく ヨーグルト	にんじん たまねぎ いんげん かほちゃ キャベツ コーン セロリー レモン	米 あぶら オリーブゆ こむぎこ パンこ さとう	634	23.7
							793	28.2

\*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

