























	献	立	名	材	<i>#</i>	名	栄 養	ſÆ	
実施日	主食	副	食	熱や力になる	体を作る	体の調子を整える	(区分3・お卡		おやつ
	ごはん	鮭のムニエル	野菜ソース	米、小麦粉、	牛乳、さけ、	みかん、ほうれんそ	エネルギー	287	ブドウゼリー
		ほうれん草の	幾あえ	焼ふ、片栗 粉	米みそ	う、なす、いんげん、 にんじん、のり	たんぱく質	17.0	
1 木		なすと麩の味味	曾汁	173		12/06/05/05/9	カルシウム	126	
		くだもの(みか	ん)				食物繊維	3.8	
		牛乳					食塩	1.3	
	赤飯	おさかなハンバー		米、そうめ ん、パン粉、	牛乳、いわし すりみ、卵、	白桃缶、キャベツ、 ブロッコリー、ほうれ	エネルギー	319	ミルク餅(きな粉)
- 4		キャベツ人参ほうれ		数	米みそ、かつ	んそう、ねぎ、にんじ	たんぱく質	15.2	
2 金		そうめんと花麦			お節、豆腐	ん、しょうが、のり	カルシウム	138	
子どもの	立 加	くだもの(白桃	缶)				食物繊維	3.3	
	→ , ⊥ ,	牛乳	1- t- / 1-/1-	米、小麦粉、	牛乳、鶏もも	だいこん、はくさい、	食塩	1.7	
	ごはん	鶏唐揚げみぞ		不、小友衍、 砂糖、片栗	十孔、頬もも肉、米みそ	黄桃缶、にんじん、	エネルギー	328	ブドウゼリー
7 7		白菜とにんじん		粉、油、すり		万能ねぎ	たんぱく質 カルシウム	15.2	
7 水		大根と万能ねる		ごま			食物繊維	134	
		牛乳	ш)				食塩	2.4	
	ごはん	十乳 ミートボールの	トマトクリー /	米、砂糖、小	牛乳、豚ひき	とうがん、キャベツ、	良 塩 エネルギー	1.3 351	トロトロミルクゼリー
	_10/0	キャベツいん		麦粉、パン	肉、牛ひき	みかん缶、トマト、い	たんぱく質	351 14.0	=
8 *		冬瓜と青梗菜		粉、油	肉、豆腐	んげん、チンゲンサ イ、にんじん、たまね		161	
0 ,,,		くだもの(みか)				ぎ、グリンピース、に		3.6	
		牛乳	•			んにく	食塩	1.3	
	ごはん	五目卵焼き		米、油、片栗	米みそ、鶏ひ	はくさい、なす、バナ	エネルギー		かぼちゃ蒸しパン
		小松菜白菜海	苔かつお和え	粉	き肉、かつお		たんぱく質	13.1	_
9金		なすと長ねぎの	の味噌汁		節	いんげん、にんじ ん、たまねぎ、しいた	カルシウム	143	
	(0)	くだもの(バナ	ナ)			け、のり	食物繊維	3.1	
		牛乳					食塩	1.4	
	ごはん	鶏肉のマーマ	レード焼き		牛乳、鶏もも	白桃缶、かぼちゃ、	エネルギー	318	ババロア(バニラ)
_		付)茹いんげん	,	ズ、片栗粉、 すりごま、砂	肉	ブロッコリー、いんげ ん、かぶ、マーマ	たんぱく質	15.6	
12 月		かぼちゃブロッコリー		糖		レード	カルシウム	130	
		かぶとかぶ葉					食物繊維	4.3	
		くだもの(白桃	缶)、牛乳	Nr. 18 181 s	- 4° I	h	食塩	1.3	
	ごはん	マーボー豆腐		米、じゃがい も、砂糖、片	ヨーグルト、 絹ごし豆腐、	キャベツ、にんじん、 みかん缶、こまつ	エネルギー		プリン
10 11		キャベツとほうれ			豚ひき肉、米	な、ねぎ、ほうれんそ	たんぱく質	12.2	
13 火		じゃがいもと小	松来のスーノ		みそ、バター	う	カルシウム食物繊維	158	
		ヨーグルト くだもの(みか	<i>(</i>)				食塩	4.9	
	ごはん	豆腐のチーズ		米、油、砂	牛乳、木綿	はくさい、かぼちゃ、	良 塩 エネルギー	1.3	とろける杏仁豆腐
	_10/0	立属の / 一へ		糖、ごま油、	豆腐、豆乳、	ブロッコリー、キウ	たんぱく質	12.4	こういる日に立隣
14 JK		白菜とほうれ		片栗粉	スライスチー ズ、米みそ	イ、ほうれんそう、た まねぎ	カルシウム	191	
,\		かぼちゃと玉木			ハ、木のご	0-10℃	食物繊維	3.2	
		くだもの(キウ・					食塩	1.5	
	ごはん	かじきのあずる			ヨーグルト、	なす、バナナ、キャ	エネルギー		ミルク餅(きな粉)
	_	付)マッシュポ		も、片栗粉、	かじき、牛	ベツ、ほうれんそう、	たんぱく質	16.0	2
15 木		キャベツとほうれん		油、砂糖	乳、米みそ、かつお節	ねぎ、のり、しょうが	カルシウム	125	
'	Z Z	なすと長ねぎの	の味噌汁				食物繊維	4.7	[(~~~)
		くだもの(バナ	<u>ト)、ヨー</u> グルト				食塩	1.3)
	ごはん	煮込みハンバ	ーグ	米、砂糖、マ	牛乳、豚ひき	キャベツ、かぶ、に	エネルギー	343	ミルクココアプリン
		付)にんじん		ヨネーズ、パ ン粉、すりご	肉、牛ひき肉、卵	んじん、黄桃缶、た まねぎ、ブロッコ	たんぱく質	13.7	
16 金		キャベツとブロッコリ	一のごまマヨサラダ	ま、油、片栗	F 3 \ 21°	リー、かぶ・葉、トマ	カルシウム	145	
		かぶとかぶ葉	のスープ	粉		۲	食物繊維	2, 8	
		くだもの(黄桃	缶)、牛乳				食塩	1.2	

	献	立 名	材	料	名	栄 排	<u> </u>	T 7
実施日	主食		熱や力になる	体を作る	ー 体の調子を整える		さやつ除く)	おやつ
	あんかけ	ツナサラダ(キャベツ・きゅうり)フレドレ	焼きそば用	牛乳、絹ごし	キャベツ、バナナ、チ	エネルギー	212	とろける杏仁豆腐
	1 -	豆腐と万能ねぎのスープ	めん、油、片	豆腐、豚ひき	ンゲンサイ、にんじ	たんぱく質	010	2.317.0日日至國
19 月	1 2 (18	くだもの(バナナ)	栗粉、砂糖、 ごま油	肉、ツナ水煮	ん、万能ねぎ、きゅう	カルシウム	12.0	
,,,,		牛乳	こ 本 畑	ш	,	食物繊維	4.0	MILK
		1 76				食塩	1.4	
	ごはん	チキントマト煮	米、里芋、砂	牛乳、鶏もも	白桃缶、トマト、にん	エネルギー		プリン
ĺ		パスタサラダ(マヨネーズ)	糖、マヨネー	肉、卵、ハム	じん、たまねぎ、ほう	たんぱく質		
20 火		里芋とほうれん草のスープ	ズ、スパゲ ティ、片栗粉		れんそう、きゅうり、 キャベツ、にんにく	カルシウム		
, ,		くだもの(白桃缶)	7 1 (7) 2 (2)		(() () () ()	食物繊維	2.9	
		牛乳				食塩	1.4	
	ごはん	鮭のマヨ焼き			みかん缶、にんじ	エネルギー		ミルクゼリー
	000	切り干し大根煮つけ			ん、ほうれん草、じゃ がいも、切り干しだ いこん、いんげん	たんぱく質	17.8	
21 JK		じゃがいもとほうれん草の味噌汁	粉			カルシウム		
		くだもの(みかん)				食物繊維	5.5	
		ヨーグルト				食塩	1.4	
	ごはん	揚げ豆腐のそぼろあんかけ	米、砂糖、	牛乳、木綿	キャベツ、かぼちゃ、	エネルギー	346	バナナマフィン
		キャベツとみかんのサラダ	油、片栗粉	豆腐、鶏ひき 肉、米みそ	りんご、にんじん、み かん缶、たまねぎ、	たんぱく質	13.4	9
22 木		かぼちゃと玉ねぎの味噌汁		Par year C	ねぎ、きゅうり、いん	カルシウム	148	/115
		くだもの(りんご)			げん	食物繊維	4.0	$\mathcal{L}(\mathcal{L}(\mathcal{L}))$
		牛乳				食塩	1.2	
	ごはん	肉団子スープ煮	米、はるさ	牛乳 豚ひき	だいこん、キャベツ、	エネルギー	311	とろける杏仁豆腐
	(ふりかけ)	キャベツとほうれん草のゆかり和え	め、片栗粉	肉、米みそ、	白菜、黄桃缶、にん じん、たまねぎ、ごぼ	たんぱく質	13.1	
23 金		大根と万能ねぎの味噌汁		-	う、ほうれんそう、万	カルシウム	132	
		くだもの(黄桃缶)			能ねぎ、しょうが	食物繊維	3.0	
		牛乳				食塩	1.3	
	ごはん	厚焼き卵おろしあん	ちゃ、りんご、	牛乳、卵、米 みそ	かぶ、黄桃缶、キャベツ、いんげん、み	エネルギー		ババロア
		いんげんとブロッコリーのごま和え	にんじん、み	07-6	かん缶、たまねぎ、 かぶの葉、きゅうり	たんぱく質		
26 月		里芋と万能ねぎの味噌汁	かん缶、バナ ナ、たまねぎ、			カルシウム	102	
		くだもの(みかん)	ねぎ、きゅう り、いんげん			食物繊維	4.6	
	- 01± /	牛乳	米、じゃがい	牛乳、豚ひき	はくさい、だいこん、	食塩エネルギー	1.5	パウンドケーキ
	ごはん	さわらのごま味噌焼き 付)ゆでブロッコリー	も、焼ふ、す	肉、ツナ缶	バナナ、チンゲンサ イ、にんじん、ほうれ んそう、こまつな	たんぱく質		
27 火		人参ポテト	りごま、片栗			カルシウム		(ジャム)
2/ /		小松菜と麩のすまし汁	粉、砂糖			食物繊維	4.0	
		イバム来と起めするとハ くだもの(バナナ)、牛乳				食塩	1.2	
	食パン	ポークビーンズ	食パン(8枚	牛乳、豚肉、	だいこん、白桃缶、	エネルギー		ババロア(バニラ)
		かぼちゃブロッコリーのごまマヨネーズ	切り)、マヨ	大豆水煮	かぼちゃ、ブロッコ	たんぱく質		,
28 JK		大根と青梗菜のスープ	ネーズ、すり ごま、砂糖	缶、ホイップ 植物性脂 肪、バター	リー、たまねぎ、にん じん、マーマレード、 チンゲンサイ、グリン	カルシウム	135	
		くだもの(白桃缶)	_ 5\ PJ 100			食物繊維	5.4	
		牛乳			ピース	食塩	1.7	
	ごはん	鶏肉ピカタ	里芋、米、	牛乳、鶏もも 肉	みかん缶、いんげ ん、トマト缶、なす、 きゅうり、万能ねぎ、 たまねぎ、にんにく	エネルギー		チーズマフィン
		付)茹いんげん	じゃがいも、 片栗粉、油			たんぱく質		
29 木		ラタトゥイユ	/ 1 末切、川			カルシウム		
		里芋と万能ねぎのスープ				食物繊維	3.8	
		くだもの(みかん)、牛乳				食塩	1.3	
	ごはん	ツナカレー	米、じゃがい	ヨーグルト、	かぶ、黄桃缶、キャ	エネルギー	351	ミルクゼリー(ジャム)
		キャベツ、きゅうり、トマトのサラダ	も、片栗粉、 砂糖、小麦	ツナ油漬缶、 生クリーム、	ベツ、たまねぎ、に んじん、トマト、きゅう	たんぱく質	10.1	
<i>30 金</i>		かぶとかぶ葉のスープ	粉、油	粉チーズ	り、かぶ・葉	カルシウム	144	
		くだもの(黄桃缶)				食物繊維	4.6	
		ヨーグルト				食塩	1.3	

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kal、2量は-30kalが提供量の目安量です。 ※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。