

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくなるもの	
1日 29日 (水)	さつまいもごはん		胚芽米・さつまいも		牛 乳 ゼリー
	高野豆腐の煮物 豚汁	高野豆腐 豚肉・厚揚げ・みそ	砂糖	人参・干椎茸・小松菜 大根・白菜・青葱	
15日 (水)	弁当日				ジュース せんべい
					牛 乳 ストロベリーケーキ
2日 16日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ねじりん棒
	鶏肉のバターしょうゆ焼き みそマヨネーズ和え むらくも汁	鶏肉・バター 竹輪・ひじき・みそ 卵・ふ	マヨネーズ 片栗粉	玉葱・しめじ・えのき キャベツ・ほうれん草 人参・青葱	牛 乳 オニオンブレット
	カレーうどん 海藻サラダ	牛肉 わかめ・いか	うどん・じゃがいも・油 カレールウ マヨネーズ・ごま	玉葱・人参・ほうれん草 胡瓜	牛 乳 あずきクラッカー カルピス ミルクスティック
18日 (土)	ゆかりごはん		胚芽米・麦	しそ	ジュース せんべい
	肉団子のすまし汁	鶏ミンチ・豚ミンチ	小麦粉	玉葱・人参・えのき・青葱	
6日 20日 (月)	親子丼	鶏肉・卵	胚芽米・麦・砂糖・油	玉葱・人参・青葱	牛 乳 ビスコ
	のり和え	焼きのり		もやし・人参・小松菜	ココアミルク (6日)お月見ケーキ (20日)さつまいも 蒸しパン
7日 21日 (火)	パン		食パン		ジュース ボンせん
	魚の若草揚げ マセドアンサラダ きのこスープ	たら・卵・青のり ハム	小麦粉・パン粉・油 じゃがいも・マヨネーズ	玉葱・胡瓜・人参 人参・生椎茸・えのき・小松菜	牛 乳 バナナ
	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 クッキー
8日 22日 (水)	豚肉のみそ焼き キャベツとしらすのごま和え 豆腐のすまし汁	豚肉・みそ しらす干 木綿豆腐・油揚げ	ごま油 ごま	玉葱・人参 キャベツ・胡瓜 人参・玉葱・青葱	ジュース かぼちゃサブゼリー

	献立名	材 料 名			間 食
		血や肉となるもの	力や体温となるもの	体の調子をよくするもの	
9日 23日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース ビスケット 牛 乳 パウムラスク
	八宝菜	豚肉・竹輪	片栗粉・油・砂糖	白菜・人参・玉葱・筍 生椎茸・ピーマン	
10日 24日 (金)	大学の芋		さつまいも・ごま・油・砂糖		牛 乳 ポテトスナック カルピス ビスケット
	きのこのクリームスパゲティ	ベーコン・生クリーム・粉チーズ	スパゲティ・油	しめじ・えのき・玉葱 人参・コーン缶・ニンニク・ほうれん草	
	シーチキンサラダ	ツナ缶	油	キャベツ・胡瓜・人参	
11日 25日 (土)	二色丼	鶏ミンチ	胚芽米・麦	ほうれん草	ジュース せんべい
	すまし汁	竹輪・油揚げ		玉葱・人参・青葱	
27日 (月)	ごはん		胚芽米・麦		牛 乳 野菜スティック ココアミルク チーズサンド
	ぶりの照り焼き	ぶり		土生姜	
	納豆サラダ	納豆・ひじき・しらす干		キャベツ・人参・青葱	
	切干大根のみそ汁	みそ		切干大根・人参・青葱	
14日 28日 (火)	パ ン		食パン		ジュース せんべい 牛 乳 梨
	カットオムレツ	豚肉・卵	じゃがいも・油	人参・玉葱・パセリ	
	野菜サラダ	ウインナー	油	キャベツ・胡瓜	
	白菜スープ			白菜・人参しめじ・小松菜	
30日 (木)	ごはん		胚芽米・麦		ジュース せんべい 牛 乳 ココアケーキ
	さつまいもとチーズのかき揚げ	ハム・チーズ・しらす干・卵	さつまいも・小麦粉・油	人参・ピーマン	
	もやしの酢の物	鶏ササミ		もやし・胡瓜・人参	
31日 (金)	カレーライス	牛ミンチ・豚ミンチ・牛乳・バター	胚芽米・じゃがいも・かぼちゃ 油・カールウ	人参・玉葱	牛 乳 ゼリー
	マカロニサラダ		マカロニ・マヨネーズ	人参・キャベツ・胡瓜	カルピス せんべい・ラムネ

<1日平均> エネルギー:523kcal たんぱく質:22.1g 脂質:15.9g

※朝のおやつは3才児未満のみです。都合により変更する場合があります

