

曜日	日付	献立名	材料名	午後おやつ	栄養価	
金	1	ごはん	米	チーズ蒸しパン	エネルギーkcal	546
		豆腐ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ひじき パン粉 油 ケチャップ	牛乳	たんぱく質g	19.6
		スイートポテトサラダ	さつまいも きゅうり にんじん レーズン マヨドレ 塩	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	17.1
		だいこんともやしのみそ汁りんご	だいこん もやし にんじん だし みそりんご	砂糖 チーズ 油	塩分g	1.5
金	16	☆誕生日メニュー☆		スノーボールクッキー	エネルギーkcal	588
		ごはん	米	牛乳	たんぱく質g	17.9
		豆腐ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん ひじき パン粉 油 ケチャップ	小麦粉 無塩バター	脂質g	21.9
		スイートポテトサラダ	さつまいも きゅうり にんじん レーズン マヨドレ 塩	砂糖 粉糖	塩分g	1.1
土	2 16	チキンライス	米 鶏肉 たまねぎ にんじん ピーマン バター ケチャップ コンソメ	マカロニきな粉	エネルギーkcal	505
		キャベツサラダ	キャベツ にんじん コーン マヨドレ 塩	牛乳	たんぱく質g	22.0
		ブロッコリーのコンソメスープ	ブロッコリー 木綿豆腐 たまねぎ コンソメ 塩	マカロニ きな粉 砂糖	脂質g	13.6
		バナナ	バナナ		塩分g	1.1
月	4 18	厚揚げのそぼろあんかけ丼	米 豚ひき肉 厚揚げ ねぎ いんげん だし しょうゆ 砂糖 片栗粉	納豆のチーズ焼き	エネルギーkcal	525
		だいこんとにんじんの甘酢和え	だいこん にんじん 酢 砂糖 塩	牛乳	たんぱく質g	23.8
		こまつなのすまし汁	たまねぎ こまつな しめじ だし しょうゆ 塩	挽きわり納豆 小麦粉	脂質g	19.2
		みかん	みかん	しょうゆ 砂糖 万能ねぎ	塩分g	1.4
火	5 19	ごはん	米	かぼちゃあんこパイ	エネルギーkcal	521
		かれのい照り焼き	かれい しょうが しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g	23.5
		高野豆腐の煮物	高野豆腐 にんじん 油揚げ いんげん だし 砂糖 しょうゆ 片栗粉	ごしあん かぼちゃ	脂質g	17.2
		きのこのみそ汁	なめこ しめじ たまねぎ だし みそ	バター 餃子の皮 油	塩分g	1.5
水	6 20	ごはん	米	コーンマヨトースト	エネルギーkcal	542
		かじきフライ	かじき 塩 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ 中濃ソース	牛乳	たんぱく質g	21.6
		切干だいこんのサラダ	切干だいこん もやし にんじん ほうれんそう ごま油 酢 しょうゆ 砂糖	食パン グリムコーン缶	脂質g	18.3
		はくさいのみそ汁	はくさい たまねぎ 油揚げ だし みそ	マヨドレ 塩	塩分g	1.8
木	7 21	ごはん	米	さつまいもドーナツ	エネルギーkcal	531
		チャプチェ	豚肉 春雨 にんじん たまねぎ しいたけ たら しょうゆ 砂糖 ごま油	牛乳	たんぱく質g	20.3
		キャベツの中華風サラダ	キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 しょうゆ ごま ごま油	ホットケーキ粉 さつまいも	脂質g	15.8
		わかめスープ	わかめ たまねぎ 木綿豆腐 だし しょうゆ 塩	牛乳 油 グラニュー糖	塩分g	1.3
金	8 22	食パン		ツナおかおおにぎり	エネルギーkcal	543
		ポークビーンズ	大豆水煮 豚肉 たまねぎ にんじん トマト缶 油 コンソメ ケチャップ 塩 砂糖	牛乳	たんぱく質g	25.0
		ボイル野菜	ブロッコリー だいこん にんじん 砂糖 みそ	米 ツナ水煮缶	脂質g	16.6
		かぼちゃのミルクスープ	かぼちゃ たまねぎ 牛乳 コンソメ 塩 パセリ粉	かつお節 しょうゆ	塩分g	2.0
土	9 23	豚丼	米 豚肉 たまねぎ だし しょうゆ 砂糖 青のり	さつまいものホットケーキ	エネルギーkcal	532
		だいこんのツナマヨ和え	だいこん こまつな にんじん ツナ水煮缶 マヨドレ 塩	牛乳	たんぱく質g	20.3
		豆腐のスープ	木綿豆腐 たまねぎ わかめ コンソメ しょうゆ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	17.6
		バナナ	バナナ	さつまいも バター 砂糖	塩分g	1.3
月	11	なめたけごはん	米 えのき しょうゆ 砂糖 だし	フライドポテト	エネルギーkcal	524
		さけの磯チーズ焼き	さけ 小麦粉 青のり バター ピザ用チーズ しょうゆ	牛乳	たんぱく質g	23.8
		もやしのごまマヨ和え	もやし キャベツ にんじん ごま マヨドレ しょうゆ	じゃがいも 油 塩	脂質g	19.6
		豚汁	豚肉 厚揚げ だいこん にんじん さといも ごぼう 万能ねぎ だし みそ	ケチャップ マヨドレ	塩分g	1.5
月	25	☆クリスマスメニュー☆		クリスマスケーキ	エネルギーkcal	572
		ピラフ	米 ウインナー にんじん たまねぎ ピーマン バター コンソメ 塩 パセリ粉	牛乳	たんぱく質g	21.1
		ローストチキン	鶏肉 しょうゆ 砂糖 油	小麦粉	脂質g	19.4
		マカロニサラダ	マカロニ ハム にんじん きゅうり マヨドレ 塩	ベーキングパウダー	塩分g	1.5
火	12 26	コンソメスープ	たまねぎ じゃがいも ほうれんそう コンソメ 塩	ココア 砂糖 バター		
		バナナ	バナナ	牛乳 生クリーム		
		ごはん	米	いちご		
		すき焼き風煮	鶏肉 木綿豆腐 はくさい ねぎ しらたき だし しょうゆ 砂糖 油	きな粉フレンチトースト	エネルギーkcal	527
水	13 27	こまつなとツナの和え物	こまつな にんじん もやし ツナ缶 しょうゆ	牛乳	たんぱく質g	24.3
		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ わかめ だし みそ	食パン 調整豆乳	脂質g	15.6
		りんご	りんご	砂糖 バター きな粉	塩分g	1.7
		肉うどん	うどん 豚肉 たまねぎ 万能ねぎ だし しょうゆ 砂糖 塩	鶏ごぼうおにぎり	エネルギーkcal	521
木	14 28	さつまいもの甘煮	さつまいも だし しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	22.3
		はくさいとささみのサラダ	はくさい にんじん 鶏ささみ わかめ 酢 砂糖 しょうゆ すりごま	米 鶏ひき肉 ごぼう	脂質g	14.1
		バナナ	バナナ	にんじん 油 砂糖	塩分g	1.7
		チキンカレーライス	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 カレールウ	バナナケーキ	エネルギーkcal	523
木	14 28	キャベツとひじきのサラダ	キャベツ ひじき にんじん しょうゆ 砂糖 酢 ごま	牛乳	たんぱく質g	20.4
		えのきとベーコンのスープ	えのき ベーコン ちんげんさい だし しょうゆ 塩	バナナ ホットケーキ粉	脂質g	16.9
		みかん	みかん	牛乳 砂糖	塩分g	2.0
				バター		

* 行事、その他の都合により献立を変更する場合があります。

【今月の栄養価】	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
給与目標量	520	20.8	14.4	1.4
平均栄養量	536	21.9	17.4	1.5