

曜日	日付	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価	
土	1 15	豚そぼろの混ぜごはん	米 豚ひき肉 キャベツ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 油	チキンライス	エネルギー	546
		さつまいものごま煮	さつまいも すりごま しょうゆ 砂糖 だし	牛乳	たんぱく質	20.3
月	3 17	しめじのみそ汁	しめじ ねぎ わかめ だし みそ	米 鶏ひき肉 たまねぎ	脂質	14.0
		オレンジ	オレンジ	にんじん ケチャップ	塩分	1.3
火	4 18	ごはん	米	セサミトースト	エネルギー	531
		肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ しらたき 油 砂糖 しょうゆ だし さやえんどう	牛乳	たんぱく質	21.5
水	5 19	春キャベツの磯和え	キャベツ にんじん こまつな 焼きのり しょうゆ	食パン すりごま 砂糖	脂質	16.0
		豆腐とにらのみそ汁	木綿豆腐 にら えのき だし みそ	バター	塩分	1.6
木	6 20	バナナ	バナナ			
		なめたけごはん	米 えのき しょうゆ 砂糖 だし	焼きうどん	エネルギー	515
金	7	かわいいのり塩焼き	かわいい 塩 青のり 油	牛乳	たんぱく質	25.8
		れんこんサラダ	れんこん にんじん ひじき 鶏ささみ マヨドレ しょうゆ	うどん 豚ひき肉	脂質	14.8
土	8 22	だいごのみそ汁	だいご ねぎ 油揚げ だし みそ	キャベツ にんじん	塩分	1.7
		りんご	りんご	たまねぎ しょうゆ	砂糖	塩
月	10 24	麻婆豆腐丼	米 木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ えのき にんじん しいたけ だし みそ しょうゆ 砂糖 片栗粉 ごま油 しょうが	大学芋	エネルギー	549
		春雨サラダ	春雨 にんじん きゅうり ハム ごま油 しょうゆ 酢 砂糖	牛乳	たんぱく質	20.2
火	11 25	ちんげんさいのスープ	ちんげんさい コーン たまねぎ だし しょうゆ 塩	さつまいも 油 砂糖	脂質	18.3
		オレンジ	オレンジ	黒ごま	塩分	1.4
水	12 26	ごはん	米	ジャムサンドイッチ	エネルギー	528
		さげの照り焼き	さげ しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質	25.0
木	13 27	大豆サラダ	大豆水煮 きゅうり にんじん ハム マヨドレ	食パン いちごジャム	脂質	13.3
		春キャベツのみそ汁	キャベツ たまねぎ しめじ だし みそ		塩分	1.7
金	14	バナナ	バナナ			
		ミートソーススパゲッティ	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ にんにく トマト缶 ケチャップ 塩 砂糖 油	グリーンピースおにぎり	エネルギー	545
土	15 16	アスパラとコーンのサラダ	アスパラガス コーン にんじん しらす干し 酢 砂糖 塩 油	牛乳	たんぱく質	24.0
		新じゃがのミルクスープ	じゃがいも たまねぎ 牛乳 コンソメ 塩 パセリ粉	米 グリーンピース	脂質	14.7
月	17 18	りんご	りんご	さげ 塩	塩分	1.3
		☆誕生日メニュー☆		お花型クッキー	エネルギー	567
火	19 20	ミートソーススパゲッティ	スパゲティ 豚ひき肉 にんじん たまねぎ にんにく トマト缶 ケチャップ 塩 砂糖 油	牛乳	たんぱく質	21.6
		アスパラとコーンのサラダ	アスパラガス コーン にんじん しらす干し 酢 砂糖 塩 油	小麦粉 砂糖 バター	脂質	20.3
水	21 22	新じゃがのミルクスープ	じゃがいも たまねぎ 牛乳 コンソメ 塩 油 パセリ粉	ココア	塩分	1.3
		りんご	りんご			
木	23 24	豚すき丼	米 豚肉 木綿豆腐 たまねぎ はくさい だし 油 しょうゆ 砂糖 片栗粉	フルーツヨーグルト	エネルギー	520
		粉ふきいも	じゃがいも 塩 青のり バター	牛乳	たんぱく質	20.9
金	25 26	わかめのみそ汁	わかめ しいたけ ねぎ だし みそ	ヨーグルト 砂糖	脂質	15.6
		オレンジ	オレンジ	バナナ みかん缶	塩分	1.4
土	27 28	ごはん	米	きな粉クリームサンド	エネルギー	544
		鶏のから揚げ	鶏肉 しょうゆ しょうが 片栗粉 油	牛乳	たんぱく質	22.5
月	29 30	こまつなの白和え	こまつな にんじん ひじき コーン 木綿豆腐 しょうゆ 砂糖	ロールパン バター	脂質	16.5
		スナップえんどうのみそ汁	スナップえんどう じゃがいも だし みそ	砂糖 きな粉	塩分	1.5
火	31 1	バナナ	バナナ			
		ごはん	米	ツナと青菜のおにぎり	エネルギー	539
水	2 3	かじきのパン粉焼き	かじき パン粉 粉チーズ 油 パセリ粉	牛乳	たんぱく質	22.6
		切干大根の煮物	切干大根 にんじん 油揚げ いんげん しょうゆ 砂糖 ごま油 だし	米 ツナ缶 こまつな	脂質	15.7
木	4 5	なめこのみそ汁	なめこ 万能ねぎ わかめ だし みそ	塩	塩分	1.4
		りんご	りんご			
金	6 7	チキンカレー	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ 油	バナナスコーン	エネルギー	547
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー にんじん もやし みそ 酢 砂糖	牛乳	たんぱく質	21.1
土	8 9	はくさいのスープ	はくさい ベーコン みずな だし しょうゆ 塩	小麦粉 バター 砂糖	脂質	17.1
		オレンジ	オレンジ	ベーキングパウダー	塩分	1.7
月	9 10	ごはん	米	塩 牛乳 バナナ		
		たらのおろし煮	たら だいご だし しょうゆ 砂糖 片栗粉 万能ねぎ	そばろおにぎり	エネルギー	525
火	11 12	にんじんサラダ	にんじん たまねぎ ほうれんそう 酢 しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質	23.8
		飛鳥汁	鶏肉 にんじん さといも たまねぎ 牛乳 だし みそ 油	米 豚ひき肉 しょうゆ	脂質	11.9
水	13 14	りんご	りんご	砂糖 ごま 油	塩分	1.6
		ごはん	米	豆乳コーン蒸しパン	エネルギー	518
木	15 16	さげのみそバター焼き	さげ しょうが みそ 砂糖 バター	牛乳	たんぱく質	22.2
		ほうれんそうのごま和え	ほうれんそう にんじん もやし ごま しょうゆ	ホットケーキ粉 コーン	脂質	15.0
金	17 18	かぶのすまし汁	かぶ かぶ葉 にんじん だし しょうゆ 塩	豆乳	塩分	1.3
		バナナ	バナナ			
土	19 20	☆子どもの日メニュー☆		かしわ餅風ホットケーキ	エネルギー	523
		わかめごはん	米 わかめ 塩	牛乳	たんぱく質	23.6
月	21 22	豆腐ハンバーグ	豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 パン粉 たまねぎ 食塩 ケチャップ チーズ	ホットケーキ粉	脂質	15.2
		春キャベツのしらす和え	キャベツ にんじん きゅうり しらす干し しょうゆ 砂糖	ほうれんそう こしあん	塩分	1.5
火	23 24	たけのこのすまし汁	鶏肉 花麩 たけのこ こまつな だし しょうゆ 塩	牛乳 油		
		バナナ	バナナ			

* 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	535	22.5	15.6	1.5