

曜日	日付	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価	
土	1 15 29	鶏井 ほうれんそうとベーコンのサラダ えのきと油揚げのみそ汁 りんご	米 鶏肉 たまねぎ しょうゆ 砂糖 だし すりごま ほうれんそう ベーコン にんじん コーン マヨドレ しょうゆ えのき 油揚げ わかめ だし みそ りんご	きな粉ホットケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 きな粉 砂糖 バター	エネルギーkcal たんぱく質g	519 21.5
		脂質g 塩分g	17.7 1.4			
月	3 31	ごはん 豆腐チャンプルー かぼちゃの煮物 こまつなのみそ汁 オレンジ	ごはん 木綿豆腐 豚肉 もやし にんじん たら しょうゆ 塩 ごま油 かつお節 かぼちゃ だし しょうゆ 砂糖 こまつな 油揚げ たまねぎ だし みそ オレンジ	ボンデケーキ 牛乳 白玉粉 ホットケーキ粉 塩 牛乳 油 粉チーズ チーズ	エネルギーkcal たんぱく質g	544 22.9
		脂質g 塩分g	17.3 1.7			
火	4 18	わかめごはん かれのい香味焼き おくらとささみのごま和え ちんげんさいのすまし汁 バナナ	米 わかめ 塩 かれのい しょうが ねぎ みそ 砂糖 おくら もやし 鶏ささみ にんじん ひじき しょうゆ 砂糖 ごま油 すりごま ちんげんさい たまねぎ 木綿豆腐 だし しょうゆ 塩 バナナ	茹でとうもろこし/ツナおにぎり 牛乳 とうもろこし/米 ツナ缶 しょうゆ	エネルギーkcal たんぱく質g	524 24.1
		脂質g 塩分g	11.4 1.3			
水	5 19	食パン タンドリーチキン キャベツとツナのサラダ じゃがいもの冷製スープ メロン	食パン 鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト キャベツ きゅうり にんじん ツナ缶 しょうゆ 酢 砂糖 じゃがいも たまねぎ 豆乳 コンソメ 塩 パセリ粉 メロン	しらすおにぎり 牛乳 米 しらす干し チーズ 青のり	エネルギーkcal たんぱく質g	532 27.0
		脂質g 塩分g	15.6 1.9			
木	6 20	ごはん かじきのパン粉焼き 納豆のそぼろ和え/きゅうりスティック だいごんのみそ汁 オレンジ	米 かじき パン粉 油 塩 ひきわり納豆 鶏ひき肉 にんにく にんじん しょうが 万能ねぎ しょうゆ 砂糖 ごま油 /きゅうり 塩 だいごん えのき ほうれんそう だし みそ オレンジ	ビザトースト 牛乳 食パン ベーコン たまねぎ ビーマン コーン 油 ケチャップ ビザチーズ	エネルギーkcal たんぱく質g	520 25.8
		脂質g 塩分g	17.0 1.7			
金	7	☆七夕メニュー☆ 七夕カレー たんざくサラダ 流れ星スープ すいか	米 鶏肉 たまねぎ にんじん じゃがいも 油 カレールウ ケチャップ のり にんじん だいごん きゅうり マヨドレ 塩 おくら 万能ねぎ にんじん そうめん だし しょうゆ 塩 すいか	七夕クッキー 牛乳 小麦粉 かぼちゃ バター 砂糖 塩	エネルギーkcal たんぱく質g	555 19.6
		脂質g 塩分g	18.6 1.8			
金	21	☆誕生日メニュー☆ コーンごはん えだまめ入りミートローフ バンバンジー風サラダ わかめのすまし汁 すいか	米 コーン バター 塩 青のり 豚ひき肉 鶏ひき肉 木綿豆腐 パン粉 えだまめ にんじん たまねぎ 油 塩 ケチャップ 鶏ささみ きゅうり もやし 赤パプリカ みそ 砂糖 すりごま しょうが わかめ ねぎ しいたけ だし しょうゆ 塩 すいか	黄桃ケーキ 牛乳 ホットケーキ粉 牛乳 黄桃 バター 粉糖	エネルギーkcal たんぱく質g	531 22.8
		脂質g 塩分g	17.7 1.4			
土	8 22	ケチャップライス だいごんとツナサラダ コンソメスープ りんご	米 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ ビーマン ケチャップ 油 コンソメ 塩 だいごん きゅうり ツナ水煮缶 マヨドレ しょうゆ たまねぎ しめじ にんじん コンソメ 塩 りんご	ベーコンおにぎり 牛乳 米 ベーコン キャベツ 油 塩	エネルギーkcal たんぱく質g	528 20.0
		脂質g 塩分g	17.0 1.5			
月	10 24	ポークカレー ブロッコリーの磯マヨ和え 豆腐とレタスのスープ オレンジ	米 豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 カレールウ ブロッコリー にんじん コーン マヨドレ しょうゆ 焼きのり 木綿豆腐 レタス 万能ねぎ だし しょうゆ 塩 オレンジ	りんごゼリー/ビスケット 牛乳 りんごジュース 砂糖 ゼラチン みかん缶 /ビスケット	エネルギーkcal たんぱく質g	532 22.9
		脂質g 塩分g	15.3 1.5			
火	11 25	冷やしきつねうどん 鶏と野菜のみそ炒め煮 フルーツヨーグルト	うどん 油揚げ きゅうり コーン だし しょうゆ 砂糖 塩 鶏肉 にんじん ズッキーニ 黄パプリカ いんげん 油 だし みそ 砂糖 ヨーグルト 砂糖 バナナ みかん缶	肉昆布おにぎり 牛乳 米 豚ひき肉 しょうゆ 砂糖 刻み昆布	エネルギーkcal たんぱく質g	524 23.3
		脂質g 塩分g	15.1 1.6			
水	12 26	ごはん おろしポン酢ハンバーグ 春雨サラダ じゃがいものみそ汁 りんご	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 パン粉 たまねぎ にんじん 油 塩 大根 しょうゆ 砂糖 レモン果汁 万能ねぎ 春雨 にんじん きゅうり ハム マヨドレ しょうゆ じゃがいも たまねぎ わかめ だし みそ りんご	きな粉トースト 牛乳 食パン きな粉 砂糖 塩 バター	エネルギーkcal たんぱく質g	545 21.1
		脂質g 塩分g	18.8 1.7			
木	13 27	ごはん ユーリンチー きゅうりの塩昆布和え モロヘイヤのスープ すいか	米 鶏肉 しょうが 塩 片栗粉 油 ねぎ 赤パプリカ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 きゅうり もやし 塩昆布 モロヘイヤ たまねぎ ベーコン にんじん だし しょうゆ 塩 すいか	ツナゆかりおにぎり 牛乳 米 ツナ缶 ゆかり	エネルギーkcal たんぱく質g	535 21.1
		脂質g 塩分g	14.8 1.4			
金	14 28	ごはん さげのクリームコーン焼き 夏野菜のケチャップ炒め だいごんのスープ バナナ	米 さげ たまねぎ クリームコーン缶 塩 油 牛乳 ビザチーズ パセリ粉 なす グリーンアスパラガス たまねぎ にんじん 鶏ひき肉 油 ケチャップ 砂糖 塩 だいごん えのき こまつな コンソメ 塩 バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳 ホットケーキ粉 木綿豆腐 青のり 油	エネルギーkcal たんぱく質g	520 23.6
		脂質g 塩分g	16.5 1.1			

* 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	531	22.7	16.4	1.5