

献立表

曜日	日付	献立名	材料名	午後おやつ	栄養価	
月	1 29	冷やしうどん 鶏と野菜のみそ炒め煮 バナナヨーグルト	うどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 きゅうり コーン だし 塩 鶏肉 ズッキーニ にんじん 黄パプリカ いんげん 油 だし みそ 砂糖 ヨーグルト バナナ 砂糖	肉昆布おにぎり	エネルギーkcal	526
				牛乳	たんぱく質g	23.7
				米 豚ひき肉 しょうゆ 砂糖 塩昆布	脂質g	15.5
					塩分g	1.5
火	2 16 30	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	米 木綿豆腐 豚肉 もやし にんじん にら 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 たまねぎ 油揚げ だし みそ オレンジ	ボン・デ・ケージョ	エネルギーkcal	523
				牛乳	たんぱく質g	22.4
				白玉粉 ホットケーキ粉 塩 牛乳 油 粉チーズ	脂質g	16.9
					塩分g	1.6
水	3 17 31	ごはん 油淋鶏 きゅうりの塩昆布和え ほうれんそうのスープ バナナ	米 鶏肉 しょうが 塩 片栗粉 油 ねぎ しょうゆ 酢 砂糖 ごま油 きゅうり もやし 塩昆布 ほうれんそう たまねぎ ベーコン にんじん だし しょうゆ 塩 バナナ	黄桃豆腐ケーキ	エネルギーkcal	525
				牛乳	たんぱく質g	20.0
				ホットケーキ粉 木綿豆腐 牛乳 砂糖	脂質g	16.7
					塩分g	1.3
木	4 18	ごはん かawaiiのおろしポン酢かけ 春雨サラダ じゃがいものみそ汁 りんご	米 かawaii 片栗粉 油 だいこん しょうゆ 砂糖 レモン汁 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 だし みそ りんご	ブルーベリージャムサンド	エネルギーkcal	520
				牛乳	たんぱく質g	21.7
				食パン	脂質g	13.3
					塩分g	1.8
金	5	☆七夕メニュー☆ 七夕カレー 短冊サラダ 流れ星スープ すいか	米 鶏ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ にんじん ビーマン カレールウ ケチャップ チーズ だいこん きゅうり にんじん 酢 塩 砂糖 おくら にんじん 万能ねぎ そうめん だし しょうゆ 塩 すいか	七夕クッキー	エネルギーkcal	567
				牛乳	たんぱく質g	19.2
				小麦粉 かぼちゃ バター 砂糖	脂質g	20.6
					塩分g	1.7
金	19	ごはん 鮭の西京焼き キャベツの白和え なめこのすまし汁 バナナ	米 さけ みそ 砂糖 油 キャベツ にんじん もやし ひじき 木綿豆腐 しょうゆ 砂糖 ごま油 なめこ たまねぎ 油揚げ だし しょうゆ 塩 バナナ	チーズ蒸しパン	エネルギーkcal	520
				牛乳	たんぱく質g	23.2
				ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 チーズ	脂質g	16.0
					塩分g	1.4
土	6 20	鶏丼 ほうれんそうとベーコンのサラダ 厚揚げのみそ汁 バナナ	米 鶏肉 たまねぎ だし しょうゆ 砂糖 だし あおのり ほうれんそう にんじん ベーコン コーン マヨドレ しょうゆ 厚揚げ わかめ だし みそ バナナ	きな粉ホットケーキ	エネルギーkcal	518
				牛乳	たんぱく質g	21.4
				ホットケーキ粉 牛乳 きな粉	脂質g	16.5
					塩分g	1.4
月	8 22	ゆかりごはん 鶏のクリームコーン焼き 夏野菜のケチャップ炒め もやしのスープ バナナ	米 ゆかり 鶏肉 たまねぎ クリームコーン缶 塩 砂糖 油 牛乳 ピザ用チーズ パセリ粉 なす アスパラ たまねぎ にんじん 豚ひき肉 油 ケチャップ 砂糖 塩 もやし えのき こまつな コンソメ 塩 バナナ	豆腐ドーナツ	エネルギーkcal	526
				牛乳	たんぱく質g	22.4
				ホットケーキ粉 木綿豆腐 砂糖 油	脂質g	17.0
					塩分g	1.1
火	9 23	ごはん かじきの香味焼き おくらとささみのごま和え ちんげんさいのすまし汁 りんご	米 かじき しょうが ねぎ みそ 砂糖 油 おくら 鶏ささみ にんじん もやし ひじき 砂糖 しょうゆ すりごま ごま油 ちんげんさい たまねぎ 木綿豆腐 だし しょうゆ 塩 りんご	ゆでとうもろこし/ツナおにぎり	エネルギーkcal	522
				牛乳	たんぱく質g	23.2
				とうもろこし	脂質g	13.8
					塩分g	1.0
水	10	ハヤシライス ブロッコリーの磯マヨ和え 豆腐とレタスのスープ バナナ	米 豚肉 たまねぎ 油 ハヤシルウ ケチャップ 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 バナナ	りんごゼリー/ビスケット	エネルギーkcal	537
				牛乳	たんぱく質g	22.5
				りんごジュース みかん缶 ゼラチン	脂質g	15.2
					塩分g	1.6
水	24	☆誕生日メニュー☆ ロールサンドイッチ ラタトゥイユ コンソメスープ バナナ	ロールパン ツナ水煮缶 たまねぎ チーズ きゅうり コーン マヨドレ 塩 鶏肉 なす ズッキーニ パプリカ たまねぎ しめじ トマト缶 コンソメ 砂糖 塩 油 にんじん たまねぎ かまぼこ コンソメ 塩 パセリ粉 油 バナナ	きらきらカルピゼリー/ビスケット	エネルギーkcal	507
				牛乳	たんぱく質g	23.2
				カルピス りんごジュース ぶどうジュース 砂糖	脂質g	19.9
					塩分g	1.9
木	11 25	ごはん 豚肉の炒め煮 きゅうりスティック だいこんのすまし汁 オレンジ	米 豚肉 木綿豆腐 にんじん たまねぎ ごま油 だし しょうゆ 砂糖 片栗粉 きゅうり みそ 砂糖 だいこん しめじ ほうれんそう だし しょうゆ 塩 オレンジ	きな粉トースト	エネルギーkcal	527
				牛乳	たんぱく質g	22.8
				食パン きな粉 砂糖	脂質g	16.3
					塩分g	1.4
金	12 26	食パン タンドリーチキン キャベツとツナのサラダ じゃがいものミルクスープ バナナ	食パン 鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 油 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 牛乳 コンソメ 塩 パセリ粉 バナナ	しらすチーズおにぎり	エネルギーkcal	523
				牛乳	たんぱく質g	25.7
				米 しらす干し チーズ 青のり	脂質g	14.9
					塩分g	1.9
土	13 27	ケチャップライス だいこんサラダ コンソメスープ バナナ	米 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ ケチャップ 油 コンソメ 塩 だいこん きゅうり ツナ水煮缶 マヨドレ しょうゆ たまねぎ にんじん 厚揚げ コンソメ 塩 バナナ	ごまホットケーキ	エネルギーkcal	523
				牛乳	たんぱく質g	20.4
				ホットケーキ粉 牛乳 ごま 砂糖	脂質g	17.8
					塩分g	1.4

* 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	526	22.3	16.5	1.5