

献立表

曜日	日付	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価
火	1 15	厚揚げと野菜のあんかけ丼 キャベツとツナのサラダ だいこんとにんじんのみそ汁 いよかん	米 豚肉 生揚げ はくさい にんじん しめじ しいたけ だし しょうゆ 砂糖 ごま油 片栗粉 キャベツ きゅうり ツナ しょうゆ 酢 砂糖 だいこん にんじん わかめ だし みそ いよかん	じゃがバター	エネルギーkcal 462
				牛乳	たんぱく質g 17.7
				じゃがいも バター 塩 青のり	脂質g 14.2
					塩分g 1.4
水	2 16	ごはん かわいいレモンバター焼き こまつなとウインナーの炒め物 もやしとにんじんのスープ りんご	米 かわい塩 片栗粉 油 バター しょうゆ レモン果汁 こまつな しめじ コーン ウインナー 油 しょうゆ もやし にんじん たまねぎ コンソメ 塩 りんご	キーマカレートースト	エネルギーkcal 573
				牛乳	たんぱく質g 24.4
				食パン 豚ひき肉 にんじん たまねぎ 油 カレールウ ケチャップ チーズ	脂質g 18.3
					塩分g 1.9
木	3	大豆と切り昆布のごはん 金棒とつりくね 切干大根のサラダ たまねぎのすまし汁 いちご	米 大豆水煮 刻み昆布 にんじん 塩 しょうゆ 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ コーン 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 切干大根 にんじん きゅうり 塩 砂糖 酢 ごま油 たまねぎ 万能ねぎ しいたけ 焼き麩 だし しょうゆ 塩 いちご	鬼まんじゅう	エネルギーkcal 539
				牛乳	たんぱく質g 19.8
				さつまいも 小麦粉 砂糖 塩	脂質g 13.2
					塩分g 1.4
木	17	ごはん 豆腐とれんこんのつくね 切干大根のサラダ たまねぎのすまし汁 いちご	米 鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ れんこん 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 切干大根 にんじん きゅうり 塩 砂糖 酢 ごま油 たまねぎ 万能ねぎ しいたけ 焼き麩 だし しょうゆ 塩 いちご	さつまいもの蒸しパン	エネルギーkcal 543
				牛乳	たんぱく質g 19.5
				ホットケーキ粉 さつまいも 牛乳	脂質g 17.0
					塩分g 1.3
金	4	和風タンメン 五目煮 ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	中華麺 豚肉 にんじん はくさい もやし 干しいたけ なら ごま油 しょうゆ 塩 だし 鶏肉 だいこん にんじん ごぼう いんげん 油 だし しょうゆ 砂糖 ブロッコリー ツナ 缶 コーン みそ 砂糖 酢 ごま油 すりごま バナナ	菜飯おにぎり	エネルギーkcal 577
				牛乳	たんぱく質g 27.7
				米 こまつな ごま油 しらす しょうゆ 砂糖 塩 かつお節	脂質g 13.9
					塩分g 2.1
金	18	和風タンメン 五目煮 ブロッコリーとツナのサラダ バナナ	中華麺 豚肉 にんじん はくさい もやし 干しいたけ なら ごま油 しょうゆ 塩 だし 鶏肉 だいこん にんじん ごぼう いんげん 油 だし しょうゆ 砂糖 ブロッコリー ツナ 缶 コーン みそ 砂糖 酢 ごま油 すりごま バナナ	いちごジャムサンド	エネルギーkcal 544
				牛乳	たんぱく質g 26.9
				食パン いちごジャム	脂質g 14.6
					塩分g 2.1
土	5 19	炊き込みごはん かぼちゃのそぼろ煮 わかめスープ りんご	米 鶏肉 しめじ えのき にんじん 塩 しょうゆ 砂糖 かぼちゃ 豚ひき肉 しょうが だし 砂糖 しょうゆ 油 わかめ たまねぎ だし 塩 しょうゆ りんご	ホットケーキ	エネルギーkcal 533
				牛乳	たんぱく質g 20.3
				ホットケーキ粉 牛乳 バター	脂質g 13.1
					塩分g 1.6
月	7 21	ごはん 鶏の照り焼き なのはなの白和え 石狩汁 みかん	米 鶏肉 しょうゆ 砂糖 油 木綿豆腐 なのはな ちんげんさい にんじん コーン ひじき しょうゆ 砂糖 すりごま さけ じゃがいも たまねぎ にんじん ねぎ だし みそ みかん	お好み焼き	エネルギーkcal 549
				牛乳	たんぱく質g 26.5
				小麦粉 豚肉 キャベツ 油 ねぎ だし 中濃ソース ケチャップ 砂糖 マヨレ 青のり かつお節	脂質g 15.2
					塩分g 1.5
火	8 22	ごはん たらのおろし煮 ささみとこまつなの酢みそ和え はくさいとえのきのすまし汁 りんご	米 たら だし しょうゆ 砂糖 しょうが だいこん 鶏ささみ こまつな にんじん わかめ 酢 砂糖 みそ はくさい たまねぎ えのき だし しょうゆ 塩 りんご	きな粉ドーナツ	エネルギーkcal 493
				牛乳	たんぱく質g 22.8
				ホットケーキ粉 きな粉 絹ごし豆腐 油 砂糖	脂質g 11.6
					塩分g 1.3
水	9	食パン じゃがいものミートグラタン にんじんの甘煮 ベーコンときのこのスープ バナナ	食パン じゃがいも バター 牛乳 豚ひき肉 たまねぎ にんじん にんにく 小麦粉 トマト 砂糖 コンソメ ケチャップ チーズ にんじん いんげん 砂糖 バター パセリ粉 えのき しめじ ベーコン こまつな たまねぎ コンソメ 塩 バナナ	ひじきごはん	エネルギーkcal 654
				牛乳	たんぱく質g 23.8
				米 ひじき 油揚げ にんじん 油 しょうゆ 砂糖	脂質g 22.4
					塩分g 1.9
木	10 24	ごはん 豚肉とキャベツのカレー炒め 根菜サラダ ほうれんそうとたまねぎのみそ汁 いよかん	米 豚肉 キャベツ たまねぎ ピーマン 油 塩 カレー粉 さつまいも かぼちゃ れんこん 油 ブロッコリー たまねぎ しょうが しょうゆ 酢 砂糖 塩 かつお節 ほうれんそう たまねぎ だし みそ いよかん	和風スパゲッティ	エネルギーkcal 574
				牛乳	たんぱく質g 23.2
				スパゲッティ 鶏ひき肉 たまねぎ にんじん こまつな しょうゆ 砂糖 バター	脂質g 14.1
					塩分g 1.5
金	25	ごはん さけのみそチーズ焼き キャベツとにんじんのごま和え かぶのすまし汁 バナナ	米 さけ みそ 砂糖 チーズ 油 キャベツ にんじん コーン すりごま しょうゆ かぶ かぶの葉 にんじん だし 塩 しょうゆ バナナ	アップルパイ	エネルギーkcal 518
				牛乳	たんぱく質g 20.5
				餃子の皮 りんご さつまいも 砂糖 油	脂質g 12.0
					塩分g 1.1
土	12 26	ハヤシライス ツナサラダ にんじんとたまねぎのスープ みかん	米 豚肉 たまねぎ しめじ 油 バター ハヤシルウ ケチャップ ツナ 缶 きゅうり にんじん キャベツ 酢 砂糖 しょうゆ にんじん たまねぎ コンソメ 塩 みかん	塩ちんすこう	エネルギーkcal 648
				牛乳	たんぱく質g 19.4
				小麦粉 砂糖 油 塩	脂質g 24.7
					塩分g 1.7
月	14 28	ごはん かじきの竜田揚げ 豆サラダ 和風わんたんスープ りんご	米 かじき しょうが しょうゆ 片栗粉 油 大豆水煮 にんじん きゅうり ハム マヨレ 豚ひき肉 ごま油 ねぎ こまつな だし しょうゆ 塩 わんたんの皮 りんご	お豆腐ブラウニー	エネルギーkcal 674
				牛乳	たんぱく質g 26.0
				絹ごし豆腐 ココア ホットケーキ粉 砂糖 油	脂質g 29.1
					塩分g 1.3

* 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	585	23.4	17.5	1.6
平均栄養量	566	22.8	17.0	1.6