

献立表

曜日	日付	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価	
月	1 15	なめたけごはん	米 えのき しょうゆ 砂糖 だし	焼きそば	エネルギーkcal	528
		かれい焼	かれい しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g	25.1
		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	焼きそば 豚ひき肉	脂質g	14.1
		だいこんのみそ汁	だいこん たまねぎ 油揚げ だし みそ	キャベツ にんじん	塩分g	1.7
火	2 16 30	ごはん	米	マーブル蒸しパン	エネルギーkcal	534
		肉豆腐	豚肉 木綿豆腐 たまねぎ にんじん いんげん 油 だし しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	23.4
		納豆和え	もやし にんじん こまつな ひきわり納豆 しょうゆ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	15.7
		たまねぎのみそ汁	たまねぎ しめじ わかめ だし みそ	砂糖 油 ビュアココア	塩分g	1.6
水	3 17	麻婆豆腐丼	米 木綿豆腐 豚ひき肉 ねぎ えのき にんじん 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kcal	533
		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g	20.3
		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g	17.8
		オレンジ	オレンジ	しょうゆ 黒ごま	塩分g	1.4
木	4 18	ごはん	米	バナナスコーン	エネルギーkcal	537
		鶏のから揚げ	鶏肉 しょうが しょうゆ 片栗粉 油	牛乳	たんぱく質g	20.3
		ツナ入りポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん ツナ水煮缶 マヨドレ 塩	小麦粉 バター 砂糖	脂質g	17.4
		キャベツのみそ汁	キャベツ たまねぎ 厚揚げ だし みそ	ベーキングパウダー	塩分g	1.3
金	5 19	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	ハムチーズパン	エネルギーkcal	540
		ブロッコリーの酢みそ和え	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g	22.8
		だいこんのスープ	だいこん ベーコン わかめ だし しょうゆ 塩	小麦粉 ハム 砂糖	脂質g	15.7
		バナナ	バナナ	ベーキングパウダー 塩	塩分g	2.0
土	6 20	そばろと野菜のあんかけ丼	米 鶏ひき肉 もやし にんじん こまつな しょうゆ 砂糖 だし 片栗粉	ホットケーキ	エネルギーkcal	535
		さつまいもの甘煮	さつまいも しょうゆ 砂糖 だし	牛乳	たんぱく質g	20.0
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ たまねぎ わかめ だし みそ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	14.7
		バナナ	バナナ	砂糖 バター	塩分g	1.4
月	8 22	ごはん	米	豆腐ドーナツ	エネルギーkcal	520
		かじきのチーズ焼き	かじき しょうゆ 砂糖 ピザ用チーズ 油	牛乳	たんぱく質g	21.7
		切干大根の煮物	切干だいこん にんじん 油揚げ いんげん しょうゆ 砂糖 ごま油 だし	ホットケーキ粉 砂糖	脂質g	17.4
		なめこもやしのみそ汁	なめこ もやし 万能ねぎ だし みそ	絹ごし豆腐 油	塩分g	1.5
火	9 23	みそラーメン	中華麺 豚肉 たまねぎ キャベツ コーン だし みそ しょうゆ 塩 砂糖	そばろおにぎり	エネルギーkcal	534
		かぼちゃの煮物	かぼちゃ だし しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	24.8
		もやしとにんじんのごま和え	もやし にんじん こまつな 酢 しょうゆ 砂糖 油 ごま	米 鶏ひき肉 だし	脂質g	12.9
		バナナ	バナナ	しょうゆ 砂糖 青のり	塩分g	1.9
水	10	ごはん	米	セサミトースト	エネルギーkcal	521
		肉じゃが	豚肉 じゃがいも にんじん たまねぎ 油 砂糖 しょうゆ だし いんげん	牛乳	たんぱく質g	22.3
		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 砂糖	食パン すりごま 砂糖	脂質g	16.5
		豆腐のみそ汁	木綿豆腐 わかめ えのき だし みそ	バター	塩分g	1.6
水	24	☆誕生日メニュー☆		お花クッキー	エネルギーkcal	530
		春のカレーライス	米 鶏肉 じゃがいも にんじん たまねぎ コーン アスパラ カレールウ 油 ケチャップ	牛乳	たんぱく質g	20.3
		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 砂糖	小麦粉 砂糖 バター	脂質g	17.3
		豆腐のすまし汁	木綿豆腐 わかめ えのき だし しょうゆ 塩	ココア いちごパウダー	塩分g	1.7
木	11 25	豚肉の甘辛みそ丼	米 豚肉 たまねぎ みそ 砂糖 油 青のり	キャロットケーキ	エネルギーkcal	520
		キャベツのおかか和え	キャベツ にんじん ほうれんそう かつお節 しょうゆ 砂糖	牛乳	たんぱく質g	22.8
		かぶのすまし汁	かぶ かぶ葉 油揚げ だし しょうゆ 塩	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	15.2
		バナナ	バナナ	砂糖 バター にんじん	塩分g	1.3
金	12	ごはん	米	きな粉クリームサンド	エネルギーkcal	525
		タンドリーチキン	鶏肉 塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 油	牛乳	たんぱく質g	23.3
		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 すりごま	食パン バター	脂質g	14.7
		スナックエンドウのみそ汁	スナックエンドウ じゃがいも たまねぎ だし みそ	きな粉 砂糖	塩分g	1.6
金	26	☆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kcal	529
		ゆかりごはん	米 ゆかり	牛乳	たんぱく質g	22.4
		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 のり	ホットケーキ粉	脂質g	15.5
		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g	1.3
土	13 27	たけのこのすまし汁	たけのこ 花麩 こまつな たまねぎ だし しょうゆ 塩	砂糖 牛乳 油		
		バナナ	バナナ			
		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	かぼちゃホットケーキ	エネルギーkcal	528
		粉ふきいも	じゃがいも 塩 あおのり バター	牛乳	たんぱく質g	21.5
土	27	わかめのみそ汁	にんじん たまねぎ わかめ だし みそ	ホットケーキ粉 牛乳	脂質g	15.2
		バナナ	バナナ	砂糖 バター かぼちゃ	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	529	22.2	15.7	1.5