

曜日	日付	献立名	材料名	午後 おやつ	栄養価
月	2 30	ごはん	米	ツナチヂミ	エネルギーkcal 527
		鶏のバーベキューソース焼き	鶏肉 ケチャップ 中濃ソース 砂糖	牛乳	たんぱく質g 22.0
		豚とビーマンのみそ炒め	豚肉 たまねぎ もやし ビーマン 赤パプリカ みそ 砂糖 ごま油	小麦粉 片栗粉 ツナ缶	脂質g 14.4
		ちんげんさいのすまし汁	ちんげんさい にんじん えのき だし しょうゆ 塩	にら にんじん 塩	塩分g 1.3
		バナナ	バナナ	砂糖	
火	3	ごはん	米	照り焼きチキントースト	エネルギーkcal 533
		たらの野菜あんかけ	たら 片栗粉 油 にんじん ねぎ ほうれんそう だし 砂糖 しょうゆ 片栗粉	牛乳	たんぱく質g 24.4
		わかめの酢の物	わかめ にんじん きゅうり 酢 砂糖 塩	食パン 鶏ひき肉 しょうゆ	脂質g 14.3
		かぼちゃのみそ汁	かぼちゃ たまねぎ 万能ねぎ だし みそ	砂糖 油 ビザチーズ	塩分g 2.1
		なし	なし	片栗粉 あおのり	
火	17	☆お月見の会メニュー☆		さつまいも団子	エネルギーkcal 538
		うさぎごはん	米 ケチャップ いんげん	牛乳	たんぱく質g 20.2
		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	さつまいも 片栗粉	脂質g 14.9
		パンパキンサラダ	かぼちゃ にんじん きゅうり ハム マヨドレ 塩	牛乳 砂糖 油	塩分g 1.5
		麩のみそ汁	花麩 木綿豆腐 ほうれんそう たまねぎ だし みそ	しょうゆ 砂糖 片栗粉	
なし	なし				
水	4 18	厚揚げのそぼろあんかけ丼	米 鶏ひき肉 厚揚げ 油 だし しょうゆ 砂糖 片栗粉 いんげん	黄桃ヨーグルトケーキ	エネルギーkcal 530
		きゅうりとツナのごま和え	きゅうり ツナ缶 しょうゆ ごま	牛乳	たんぱく質g 21.8
		なめこのみそ汁	なめこ ほうれんそう にんじん だし みそ	ホットケーキ粉	脂質g 18.5
		バナナ	バナナ	ヨーグルト 黄桃缶	塩分g 1.4
				牛乳 パター	
木	5 19	キーマカレー	米 豚ひき肉 鶏ひき肉 にんじん たまねぎ しめじ カレーパウダー トマト缶 ケチャップ 油	大学芋	エネルギーkcal 525
		ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー コーン きゅうり にんじん 酢 砂糖 塩	牛乳	たんぱく質g 20.3
		豆腐とベーコンのスープ	木綿豆腐 ベーコン ねぎ だし しょうゆ 塩	さつまいも 油 砂糖	脂質g 17.7
		オレンジ	オレンジ	しょうゆ ごま	塩分g 1.4
金	6 20	けんちんうどん	うどん 鶏肉 木綿豆腐 だいこん にんじん ごぼう だし しょうゆ 砂糖 万能ねぎ	おはぎ	エネルギーkcal 532
		こまつなのマヨ和え	こまつな にんじん もやし マヨドレ しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 23.2
		ツナポテト	じゃがいも ツナ缶 青のり しょうゆ	米 もち米 こしあん	脂質g 15.0
		バナナ	バナナ	きな粉 砂糖	塩分g 1.5
土	7 21	そぼろ丼	米 豚ひき肉 ほうれんそう だし しょうゆ 砂糖	ホットケーキ ジャム添え	エネルギーkcal 539
		もやしのナムル	もやし にんじん ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	牛乳	たんぱく質g 20.1
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ たまねぎ だし みそ	ホットケーキ粉 砂糖	脂質g 17.8
		バナナ	バナナ	牛乳 パター	塩分g 1.3
				いちごジャム	
月	9	ごはん	米	きな粉クッキー	エネルギーkcal 549
		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 20.8
		しめじとコーンのサラダ	しめじ コーン きゅうり にんじん ハム 酢 砂糖 しょうゆ	小麦粉 パター 砂糖	脂質g 18.8
		キャベツのみそ汁	キャベツ たまねぎ 油揚げ だし みそ	きな粉	塩分g 1.4
		バナナ	バナナ		
火	10 24	ごはん	米	チーズホットケーキ	エネルギーkcal 541
		豚肉の生姜焼き	豚肉 たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ 砂糖 油	牛乳	たんぱく質g 20.5
		さつまいもの甘煮	さつまいも 砂糖 塩	ホットケーキ粉 チーズ	脂質g 16.7
		にらと豆腐のみそ汁	にら 木綿豆腐 しめじ だし みそ	牛乳 パター	塩分g 1.1
		オレンジ	オレンジ		
水	11	ごはん	米	コーンチーズパン	エネルギーkcal 516
		かれのいのみそバター焼き	かれのい みそ 砂糖 パター	牛乳	たんぱく質g 22.6
		ひじきの白和え	こまつな 木綿豆腐 ひじき にんじん コーン しょうゆ 砂糖 すりごま	ホットケーキ粉 砂糖	脂質g 15.6
		だいごんのすまし汁	だいごん えのき 油揚げ だし しょうゆ 塩	牛乳 パター コーン	塩分g 1.6
		バナナ	バナナ	チーズ	
水	25	☆誕生日メニュー☆		うさぎのスイートポテト	エネルギーkcal 547
		ごはん	米	牛乳	たんぱく質g 20.1
		豆腐とれんごんのつくね	鶏ひき肉 木綿豆腐 たまねぎ れんこん 塩 片栗粉 油 しょうゆ 砂糖 あおのり	さつまいも 砂糖 牛乳	脂質g 15.9
		キャベツのサラダ	キャベツ にんじん きゅうり ツナ水煮缶 砂糖 しょうゆ 酢	バター ピュアココア	塩分g 1.1
		きのこのすまし汁	しめじ えのき たまねぎ だし しょうゆ 塩		
バナナ	バナナ				
木	12 26	ミートソーススパゲティ	スパゲティ 豚ひき肉 たまねぎ にんじん にんにく 油 トマト缶 ケチャップ 塩	きのこ炊き込みごはん	エネルギーkcal 521
		れんこんサラダ	れんこん ひじき にんじん コーン 鶏ささみ マヨドレ しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 23.3
		オニオンスープ	たまねぎ かぶ かぶ葉 コンソメ 塩	米 しめじ ましたけ	脂質g 16.9
		なし	なし	にんじん 油揚げ	塩分g 1.0
				いんげん しょうゆ	
		塩 だし			
金	13 27	ごはん	米	ツナサンドイッチ	エネルギーkcal 524
		鶏のねぎ塩焼き	鶏肉 塩 ねぎ ごま油	牛乳	たんぱく質g 24.3
		キャベツのおかか和え	キャベツ ちんげんさい にんじん かつお節 しょうゆ 砂糖	食パン ツナ缶	脂質g 18.2
		麩とわかめのみそ汁	焼き麩 わかめ たまねぎ だし みそ	マヨドレ 塩	塩分g 1.9
		バナナ	バナナ		
土	14 28	チキンライス	米 鶏肉 たまねぎ にんじん ビーマン 油 ケチャップ コンソメ	チーズホットケーキ	エネルギーkcal 523
		キャベツのサラダ	キャベツ こまつな コーン マヨドレ しょうゆ	牛乳	たんぱく質g 21.6
		豆腐のスープ	木綿豆腐 にんじん ベーコン コンソメ しょうゆ	ホットケーキ粉	脂質g 17.9
		バナナ	バナナ	チーズ 牛乳 パター	塩分g 1.5

【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	532	21.8	16.6	1.4