

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 3時 10時 | 栄 養 価 |
|---------|---|---|---|--|----------------------------|---|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 1 水 | ご飯 鶏肉のみそ照り焼き 切り昆布のサラダ トマト すまし汁 | 水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油 | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／刻み昆布／焼き豚／ 絹ごし豆腐／かつお加 工品(かつお節) | だいこん／にんじん/ きゅうり／トマト／ほ うれんそう | 牛乳 パンブディング 果物 | 1杯時 - 594 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.2 g 食塩相当量 2.5 g |
| 2 木 | バターロールパン 白身魚のカレー粉焼き ミックスベジダブルソテー 蒸し南瓜 野菜スープ | ロールパン／とうもろ こし缶詰(ホム)／有塩 バター | まがれい／かつお加工 品(かつお節)／こんぶ | にんじん／青ピーマン ／日本かぼちゃ／玉葱 ／生椎茸／ほうれんそ う | 麦茶 梅おかかおにぎり ヨーグルト | 1杯時 - 470 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 7.3 g 食塩相当量 2.3 g |
| 3 金 | 鶏南蛮うどん 白身魚の中華卵焼き 白いんげん豆煮 中華きゅうり | うどん(ゆで)／かたく り粉1kg／三温糖1kg/ ごま油 | 鶏小間／たまご／焼き 豚／いんげんまめ (乾) | 玉葱／にんじん／ぶな しめじ／葉ねぎ／ねぎ ／きくらげ(乾)／きゅ うり | 牛乳 スコーン 果物 | 1杯時 - 521 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 20.7 g 食塩相当量 2.5 g |
| 4 土 | 鶏そぼろ丼 じゃが芋のツナ炒め 浅漬 キャンディチーズ みそ汁(白・え・ね) | 水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／じゃがいも ／なたね油 | 鶏若鶏肉ひき肉／まぐ ろ缶詰(油漬7ルーフ) ／プロセスチーズ | さやえんどう／玉葱/ キャベツ／きゅうり/ えのきたけ／はくさい ／葉ねぎ | 牛乳 生クリームサンド ミニゼリー | 1杯時 - 595 kcal たんぱく質 24.9 g 脂 質 21.6 g 食塩相当量 2.1 g |
| 6 月 | 麦ごはん 魚の照焼き エリンギと野菜のソテー 小松菜の磯和え みそ汁(豆腐・わかめ) | 水稲穀粒(精白米)／お おむぎ(押麦)／なた ね油 | めかじき／ベーコン短 冊／刻み肉／木綿豆 腐／わかめ／かつお加 工品(かつお節)／こん ぶ | エリンギ／キャベツ/ こまつな／にんじん/ 玉葱 | 麦茶 紫陽花ゼリー クワツサン | 1杯時 - 488 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 15.6 g 食塩相当量 2.4 g |
| 7 火 | カレーライス 南瓜のサラダ 付け合わせ みそ汁(大根・しめじ) | 水稲穀粒(精白米)／ じゃがいも／なたね油 ／有塩バター／薄力粉 ／三温糖1kg | 豚小間／かたくちいわ し(煮干し)／こんぶ | 玉葱／にんじん／グリ ンピース(冷凍)／西洋 かぼちゃ／きゅうり/ ブロッコリー／ミニト マト／ごぼう／だいこ ん／ぶなしめじ | 牛乳 黒糖蒸しパン 果物 | 1杯時 - 588 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 15.8 g 食塩相当量 1.6 g |
| 8 水 | 南瓜パン あじの南蛮漬け じゃがバター 茹でアスパラ マカロニとかぶのスープ | ロールパン／かたくり 粉1kg／なたね油／三 温糖1kg／じゃがいも ／有塩バター／マカロ ニ(セモリナ) | まあじ／ベーコン短冊 | ねぎ／アスパラガス/ かぶ／かぶ(葉)／にん じん | 麦茶 五目ご飯 果物 | 1杯時 - 462 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 11.9 g 食塩相当量 1.8 g |
| 9 木 | あんかけやきそば ささみのあえもの トマト 春雨スープ | 蒸し中華めん／なたね 油／ごま油／上白糖/ ごま(いり)／緑豆は るさめ | 豚小間／鶏若鶏肉さ さ身／かつお加工品(か つお節)／こんぶ | 玉葱／にんじん／干し 椎茸／はくさい／青 ピーマン／たけのこ (水煮缶詰)／ほうれん そう／トマト／にら | 牛乳 桃のさっぱりパンコッ ク | 1杯時 - 494 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 19.6 g 食塩相当量 2.0 g |
| 10 金 | 人参パン キャベツメンチ 大根の梅ドレサラダ ブロッコリー 野菜スープ | ロールパン／薄力粉/ パン粉(乾燥)／なたね 油／三温糖1kg | 豚ひき肉／たまご/ ベーコン短冊／かつお 加工品(かつお節)／こ んぶ | キャベツ／セロリー/ 玉葱／だいこん／きゅ うり／にんじん／梅干 し(塩漬)うす塩180g/ ブロッコリー／生椎茸 ／ほうれんそう | 牛乳 ホットケーキ 果物 | 1杯時 - 598 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 25.3 g 食塩相当量 2.3 g |
| 11 土 | ハムコーンドリア 春雨の中華サラダ 南瓜のグラッセ ミネストローネ 果物 | 水稲穀粒(精白米)／と うもろこし缶詰(ホム) ／とうもろこし缶詰(ゆ りム)／緑豆はるさめ/ 三温糖1kg／ごま油/ 有塩バター／マカロニ | ロースハム1cm角切り ／牛乳／ピザチーズ/ ベーコン短冊 | 玉葱／きゅうり／キャ ベツ／にんじん／西洋 かぼちゃ／マッシュ ルーム／トマト／セロ リー／りんご | 麦茶 味噌煮込みうどん ミニゼリー | 1杯時 - 482 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.5 g 食塩相当量 2.5 g |
| 13 月 | わかめご飯 鱈の照焼き エリンギとなすのソテー ゆで枝豆 豚汁 | 水稲穀粒(精白米)／な たね油／さといも | カットわかめ／さわら ／ベーコン短冊／豚小 間／木綿豆腐 | エリンギ／なす／えだ まめ／だいこん／にん じん／ごぼう／生椎茸 ／ねぎ／ほうれんそう | 牛乳 きな粉揚げパン 果物(りんご) 2 | 1杯時 - 555 kcal たんぱく質 25.8 g 脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.4 g |
| 14 火 | 玄米パン 鶏肉のガーリック焼き グリーンサラダ 茹でもろこし 白菜のシチュー | ライ麦パン／なたね油 ／とうもろこし／じゃ がいも／薄力粉／有塩 バター | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／ベーコン短冊／牛乳 | キャベツ／きゅうり/ セロリー／はくさい/ 玉葱／にんじん／青 ピーマン | 麦茶 雑炊 胡瓜スティック | 1杯時 - 528 kcal たんぱく質 20.3 g 脂 質 16.7 g 食塩相当量 2.2 g |
| 15 水 | ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め たたき胡瓜 厚揚げと人参煮 オクラのスープ | 水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／ごま油 | 豚小間／生揚げ／ペ ーコン短冊 | キャベツ／にんじん/ 赤ピーマン／青ピーマ ン／きゅうり／オクラ ／玉葱 | 牛乳 パングラタン 果物 | 1杯時 - 520 kcal たんぱく質 25.6 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g |
| 16 木 | チャーシューメン ししゃもの天ぷら レンコンサラダ トマト | 中華めん(生)／とうも ろこし缶詰(ホム)／薄 力粉／なたね油／三温 糖1kg | 焼き豚／ししゃも(生 干し)／たまご／あお のり20g | りよくとうもやし／ほ うれんそう／ねぎ／れ んこん／きゅうり／に んじん／トマト | 牛乳 抹茶小豆蒸しパン 果物 | 1杯時 - 575 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.4 g |
| 17 金 | 胚芽パン 鶏肉のマーマレード焼き ジャーマンポテト ブロッコリー 人参のポターージュ | ライ麦パン／マーマ レード(低糖度)／じゃ がいも／なたね油／薄 力粉／有塩バター | 鶏若鶏肉胸(皮なし)／ ベーコン短冊／クリ ム(乳脂肪)／牛乳 | 玉葱／ブロッコリー/ にんじん | 麦茶 ソースやきそば ヨーグルト | 1杯時 - 508 kcal たんぱく質 26.7 g 脂 質 13.8 g 食塩相当量 2.5 g |

※食材の仕入れ等の状況によって、一部献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

| 日 曜 | 献立名 | 材 料 名 | | | おやつ 3時 10時 | 栄 養 価 |
|---------|---|---|--|--|------------------------------|--|
| | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | | |
| 18 土 | 和風スパゲッティ シーザーサラダ かぼちゃ煮 ミニトマト 白菜スープ | スパゲティ/なたね油 /三温糖1kg | ベーコン短冊/刻みの り/ロースハムスライ ス/かつお加工品(か つお節)/こんぶ | 玉葱/にんじん/生椎 茸/ぶなしめじ/えの きたけ/青ピーマン/ きゅうり/キャベツ/ セロリ/日本かぼ ちゃ/ミニトマト/は | 牛乳 ラスク ミニゼリー | 1杯 - 534 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 2.2 g |
| 20 月 | きびごはん 春巻き ナムル トマト みそ汁(なす・小松菜) | 水稲穀粒(精白米)/き び(精白粒)/普通は るさめ(乾)/ごま油/ かたくり粉1kg/春巻 きの皮/なたね油 | 豚ひき肉/油揚げ/か たくちいわし(煮干し) /こんぶ | 玉葱/にんじん/干し 椎茸/たけのこ(ゆで) /ブロッコリー/もやし/ きゅうり/トマト/な す/こまつな | 牛乳 白玉フルーツ おやつ昆布 | 1杯 - 564 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.7 g |
| 21 火 | 南瓜パン ミートローフ フレンチサラダ 粉ふき芋 レタスのスープ | ロールパン/とうもろ こし缶詰(ホール)/パン 粉(乾燥)/なたね油/ じゃがいも | 豚ひき肉/たまご/ ベーコン短冊 | 玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/きゅ うり/キャベツ/レタ ス | 麦茶 鶏チャーハン キャンディチーズ | 1杯 - 505 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.9 g 食塩相当量 2.4 g |
| 22 水 | チキンピラフ エビフライ ポテトサラダ ブロッコリー・ミニトマト コーンチャウダー | 水稲穀粒(精白米)/有 塩バター/薄力粉/パ ン粉(乾燥)/なたね油 /じゃがいも/とうも ろこし缶詰(クリーム) | 鶏小間/ブラックタイ ガー(養殖)/ロースハ ム1cm角切り/ベー コン短冊/牛乳 | 玉葱/にんじん/グリ ンピース(冷凍)/きゅ うり/ブロッコリー/ ミニトマト/青ピー マン | 麦茶 ケーキ 果物 | 1杯 - 574 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 21.7 g 食塩相当量 1.6 g |
| 23 木 | 冷やし中華 焼き魚(さば) 小松菜の磯和え ゆでとうもろこし | 中華めん(生)/三温糖 1kg/ごま油/とうも ろこし | たまご/ロースハムス ライス/生わかめ/か つお加工品(かつお節) /まさば/刻みのり | きゅうり/こまつな/ にんじん | 牛乳 芋ようかん 果物 | 1杯 - 528 kcal たんぱく質 25.5 g 脂 質 16.9 g 食塩相当量 2.4 g |
| 24 金 | 親子丼 ひじきと春雨のサラダ ゆで枝豆 みそ汁(豆腐・わかめ) | 水稲穀粒(精白米)/三 温糖1kg/緑豆はるさ め/なたね油 | 鶏若鶏肉胸(皮なし)/ たまご/しらす干し (微乾燥品)/ひじき/ 木綿豆腐/油揚げ/わ かめ/かつお加工品 (かつお節) | 玉葱/にんじん/糸み つば/きゅうり/赤 ピーマン/えだまめ | 牛乳 サーターアングギー 果物 | 1杯 - 597 kcal たんぱく質 25.4 g 脂 質 21.2 g 食塩相当量 2.3 g |
| 25 土 | 五目うどん さつまいも甘煮 即席漬け すまし汁 果物 | うどん(ゆで)/三温糖 1kg/さつまいも | 鶏小間/油揚げ/かつ お加工品(かつお節)/ こんぶ/木綿豆腐 | にんじん/干し椎茸/ ほうれんそう/ねぎ/ はくさい/生椎茸/り んご | 飲むヨーグルト カレーピラフ 果物 | 1杯 - 506 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 8.5 g 食塩相当量 2.2 g |
| 27 月 | ご飯 千草焼き 和風サラダ かぼちゃ煮 みそ汁 | 水稲穀粒(精白米)/な たね油/三温糖1kg | たまご/豚ひき肉/焼 き豚/木綿豆腐/かた くちいわし(煮干し)/ こんぶ | にんじん/生椎茸/糸 みつば/だいこん/ きゅうり/日本かぼ ちゃ/玉葱/ぶなしめ じ/ほうれんそう | 牛乳 ピザ 果物 | 1杯 - 582 kcal たんぱく質 26.1 g 脂 質 20.5 g 食塩相当量 2.4 g |
| 28 火 | ぶどうパン ほうれん草のキュシュ ラトウイユ ブロッコリー チキンスープ | ぶどうパン/なたね油 /オリーブ油/三温糖 1kg | ベーコン短冊/たまご /クリーム(乳脂肪)/ 牛乳/鶏小間 | ほうれんそう/マッ シュルーム/なす/ ズッキーニ/トマト/ 玉葱/青ピーマン/黄 ピーマン/トマト缶詰 (ホール)/ブロッコ | 麦茶 ジャコ入り焼きおにぎり 胡瓜スティック | 1杯 - 475 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 11.8 g 食塩相当量 2.3 g |
| 29 水 | ゆかりご飯 焼き魚(さば) チャプチェ もやしインゲンのおかか和え みそ汁(豆腐) | 水稲穀粒(精白米)/緑 豆はるさめ/ごま油 | まさば/豚中型種モモ (脂身付き)/かつお加 工品(かつお節)/木綿 豆腐/かたくちいわし (煮干し)/こんぶ | にら/にんじん/えの きたけ/にんにく(り ん茎)/さやインゲン /玉葱/ほうれんそう | 牛乳 ハニートースト 果物 | 1杯 - 598 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.0 g |
| 30 木 | ほうれん草パン 鶏肉の唐揚げ カラフルソテー ナスの梅おかか和え ベーコンスープ | ロールパン/上新粉/ なたね油/マカロニ (セモリナ) | 鶏若鶏肉モモ(皮付き) /かつお加工品(か つお節)/ベーコン短冊 | 青ピーマン/赤ピー マン/黄ピーマン/なす /梅(塩漬)/だいこん /ぶなしめじ | 麦茶 焼きトウモロコシ ヨーグルト | 1杯 - 488 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 18.8 g 食塩相当量 2.1 g |

誕生日
メニュー

発酵食品を
食べましょう
人はアミノ酸の塊
 アミノ酸とはタンパク質を構成する最小単位のことです。人間の体をつくるタンパク質は、いくつものアミノ酸が集まってできています。つまり筋肉、内臓、神経や血液までが全部、複雑に絡み合ったアミノ酸の結合体なのです。みそなどの発酵食品が豊富に含有しています。良質のアミノ酸をたくさん摂取しましょう。

食べよう!
小魚を食べよう
 カルシウムは骨の発達を助け、骨粗しょう症の予防になります。身の部分には少ないため、シラス干しやつくだ煮など、骨ごと食べられる小魚をとることが好ましいでしょう。