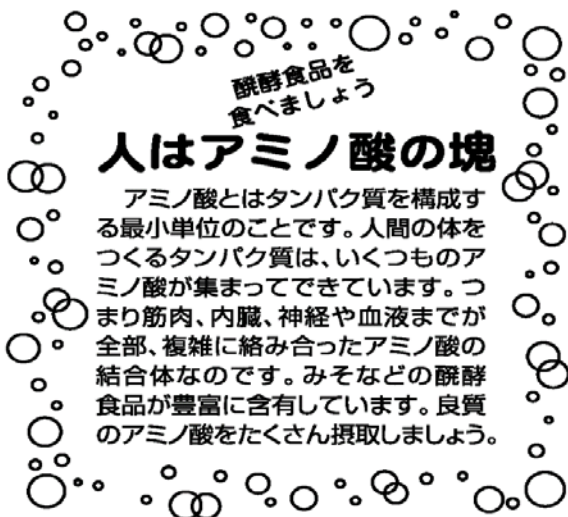
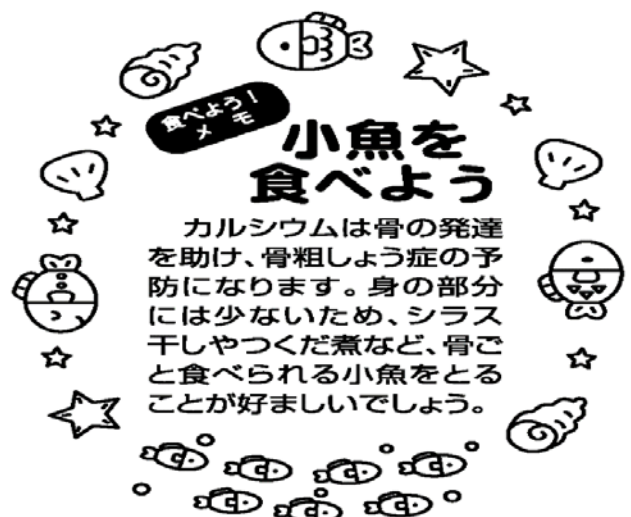


日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 3時 10時	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1 水	ご飯 鶏肉のみそ照り焼き 切り昆布のサラダ トマト すまし汁	水稲穀粒(精白米)／三 温糖1kg／なたね油	鶏若鶏肉モモ(皮付き) ／刻み昆布／焼き豚／ 絹ごし豆腐／かつお加 工品(かつお節)	だいこん／にんじん/ きゅうり／トマト／ほ うれんそう	牛乳 パンプディング 果物  牛乳 ビスケット	1杯 <sup>*</sup> - 525 kcal たんぱく質 21.8 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.1 g
2 木	バターロールパン 白身魚のカレー粉焼き 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  牛乳 ウエハース	1杯 <sup>*</sup> - 451 kcal たんぱく質 20.4 g 脂 質 9.8 g 食塩相当量 1.8 g
3 金	鶏南蛮うどん 中華風卵焼き 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  牛乳 せんべい	1杯 <sup>*</sup> - 466 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 18.1 g 食塩相当量 2.1 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ル缶付) ／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 小魚くん  牛乳 ビスケット	1杯 <sup>*</sup> - 521 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 19.2 g 食塩相当量 1.6 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 クワッサン  牛乳 ウエハース	1杯 <sup>*</sup> - 503 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 17.7 g 食塩相当量 2.3 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  牛乳 ビスケット	1杯 <sup>*</sup> - 518 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 1.3 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  牛乳 ウエハース	1杯 <sup>*</sup> - 447 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 13.6 g 食塩相当量 1.4 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 <sup>コッ</sup>  牛乳 せんべい	1杯 <sup>*</sup> - 444 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.6 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  牛乳 ビスケット	1杯 <sup>*</sup> - 491 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 21.1 g 食塩相当量 1.4 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)／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 小魚くん  牛乳 せんべい	1杯 <sup>*</sup> - 469 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 11.3 g 食塩相当量 2.2 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  牛乳 ビスケット	1杯 <sup>*</sup> - 491 kcal たんぱく質 22.2 g 脂 質 17.9 g 食塩相当量 1.9 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  牛乳 ウエハース	1杯 <sup>*</sup> - 503 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 18.3 g 食塩相当量 1.8 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  牛乳 ビスケット	1杯 <sup>*</sup> - 464 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 19.0 g 食塩相当量 1.8 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  牛乳 せんべい	1杯 <sup>*</sup> - 509 kcal たんぱく質 20.9 g 脂 質 15.5 g 食塩相当量 2.1 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  牛乳 ビスケット	1杯 <sup>*</sup> - 455 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.9 g

※食材の仕入れ等の状況により、一部献立が変更になる場合がございます。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 小魚くん  牛乳 せんべい	1杯 - 470 kcal たんぱく質 17.8 g  脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.9 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  牛乳 ウエハース	1杯 - 523 kcal たんぱく質 17.4 g  脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.5 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  牛乳 ビスケット	1杯 - 445 kcal たんぱく質 19.8 g  脂 質 18.2 g 食塩相当量 1.9 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  牛乳 ウエハース	お誕生日 メニュー 1杯 - 569 kcal たんぱく質 20.7 g  脂 質 22.6 g 食塩相当量 1.5 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  牛乳 せんべい	1杯 - 472 kcal たんぱく質 22.3 g  脂 質 15.2 g 食塩相当量 2.1 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 サターアンダギー 果物  牛乳 ウエハース	1杯 - 556 kcal たんぱく質 22.9 g  脂 質 20.1 g 食塩相当量 2.2 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  牛乳 せんべい	1杯 - 505 kcal たんぱく質 18.6 g  脂 質 10.8 g 食塩相当量 1.9 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  牛乳 ウエハース	1杯 - 542 kcal たんぱく質 23.2 g  脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.2 g
28 火	ぶどうパン ほうれん草のキュシュ ラタトゥイユ 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  牛乳 せんべい	1杯 - 432 kcal たんぱく質 16.5 g  脂 質 12.9 g 食塩相当量 2.0 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  牛乳 ビスケット	1杯 - 530 kcal たんぱく質 21.9 g  脂 質 17.2 g 食塩相当量 1.5 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  牛乳 ウエハース	1杯 - 464 kcal たんぱく質 19.9 g  脂 質 19.1 g 食塩相当量 1.6 g


  
 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。