



日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前
		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	
16 木	冷やし中華 しゅうまい 海鮮サラダ 華風汁 デザート	中華麺／ごま油／オリーブ油／小町麩／有塩バター／ケーキシロップ／グラニュー糖	ロースハム／卵／むきえび／ロールイカ／ホタテ／笹かまぼこ／牛乳	きゅうり／ミニトマト／レタス／青梗菜／パインアップル	お麩ラスク (メープル味) 牛乳 お菓子 牛乳
17 金	ご飯 鯖の塩焼き 千草煮 名取汁 デザート 牛乳	米／きび砂糖／マヨネーズ／上白糖	鯖／油揚げ／鶏もも肉／牛乳／ゼラチン	ほうれん草／人参／ブロッコリー／大根／小松菜／オレンジ／りんごジュース	りんごゼリー ビスケット お菓子 牛乳
18 土	チキンカレー マカロニサラダ きゃべつのスープ デザート	米／じゃが芋／オリーブ油／マカロニ／マヨネーズ／食パン／マーガリン	鶏もも肉／ロースハム／ベーコン／飲むヨーグルト (Ca強化)	玉葱／人参／きゅうり／ミニトマト／キャベツ／パセリ	カーリクトースト 麦茶 お菓子 牛乳
20 月	クロワッサン ささ身フライ ほうれん草ソテー コンソメスープ デザート	クロワッサン／薄力粉／パン粉／調合油／オリーブ油／うどん	鶏ささ身／卵／ベーコン／プチダノン／豚ロース肉／かつお節	ほうれん草／キャベツ／人参／パセリ／長葱	焼きうどん ほうじ茶 お菓子 牛乳
21 火	ひつまぶし トマトの冷奴 きゅうりの塩麹漬け 潮汁 デザート	米／きび砂糖／小町麩／薄力粉／黒砂糖 (粉末)／上白糖／オリーブ油／調合油	うなぎ蒲焼き／卵／木綿豆腐／なると／牛乳	絹さや／トマト／大葉／きゅうり／キャベツ／糸みつば／パインアップル	サターアンダーギー 牛乳 お菓子 牛乳
22 水	たらこの和風クリームパスタ アスパラとふわふわ卵 グリーンサラダ カラフルスープ デザート	スパゲッティ／オリーブ油／マカロニ／じゃが芋／有塩バター	生クリーム／スキムミルク／たらこ／卵／ベーコン／牛乳	小葱／アスパラ／リーフレタス／サラダ菜／ラディッシュ／玉葱／赤ピーマン／メロン	じゃがバター 牛乳 お菓子 牛乳
25 土	カレーうどん かぼちゃ煮 小松菜とハムの炒め物 デザート	うどん／片栗粉／きび砂糖／オリーブ油／米	豚肩ロース肉／ロースハム／プチダノン／牛乳	人参／長葱／かぼちゃ／小松菜	わかめご飯 牛乳 お菓子 牛乳
27 月	ご飯 鶏の黄金焼き 小松菜の正油風味 豚汁 デザート	米／片栗粉／オリーブ油／きび砂糖／ごま油／白すりごま／板こんにゃく	鶏もも肉／卵／かにフレーク／豚肩ロース (脂肪なし)／白味噌／加糖練乳／牛乳	小松菜／キャベツ／コン缶／大根／人参／長葱／ごぼう／メロン／パイン缶	ミルクパインシャーベット 乳児 プチダノン ビスケット お菓子 牛乳
28 火	ご飯 松風焼き 切干大根のスタミナ炒め 大根ときゅうりの漬物 すまし汁 デザート	米／パン粉／きび砂糖／白いりごま／オリーブ油／揚げ玉／調合油／マヨネーズ	鶏ひき肉／牛乳／卵／白味噌／豚ひき肉／絹豆腐／桜えび／青のり／かつお節	長葱／玉葱／切干大根／人参／コン缶／にら／にんにく／生姜／大根／きゅうり／糸みつば／バナナ／小葱／紅しょうが	たご焼き風ライスボール 牛乳 お菓子 牛乳
29 水	緑黄色野菜ふりかけご飯 さわらの柚庵焼き こんにゃくの土佐煮 野菜スティック えのきの味噌汁 デザート	米／板こんにゃく／きび砂糖／薄力粉／有塩バター／オリーブ油	さわら／かつお節／白味噌／卵／牛乳	ゆず果汁／きゅうり／えのき茸／ほうれん草／パインアップル／バナナ	バナナマフィン 牛乳 お菓子 牛乳
30 木	冷やしたぬきうどん 竹輪の磯辺揚げ 豚肉の昆布茶和え デザート	うどん／揚げ玉／天ぷら粉／調合油／薄力粉／有塩バター／上白糖／グラニュー糖	焼き竹輪／青のり／豚肩ロース (脂肪なし)／卵／牛乳	小松菜／ほうれん草／オレンジ	ダイヤモンドクッキー 牛乳 お菓子 牛乳
31 金	ふんわり食パン エビフライ コンビサラダ コンソメスープ デザート	ふんわり食パン／薄力粉／パン粉／調合油／マヨネーズ／米／白いりごま／ごま油	大正えび／卵／かに風味かまぼこ／はんぺん／スティックチーズ／しらす干し	きゅうり／人参／キャベツ／パセリ／オレンジジュース	じゃこ人参ご飯 ほうじ茶 お菓子 牛乳

月平均栄養価 エネルギー594kcal タンパク質 22.9g 脂質 19.7g

