

| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名   |  |   | おやつ                                | 午後 |
|---------|--|---|--|---|------------------------------------|----|
|         |  | 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  |                                    | 午前 |
| 1<br>土  | ご飯<br>鶏と葱の甘辛焼き<br>小松菜のお浸し<br>きゃべつの味噌汁<br>デザート、牛乳           | 米/上白糖   | 鶏もも肉/花ガツオ/<br>油揚げ/白味噌/牛乳<br>/ゼラチン                            | 長葱/にんにく/小松菜/<br>トマト/キャベツ/オレンジ<br>/みかん缶/温州蜜柑缶<br>詰(液汁)               | みかんゼリー<br><br>お菓子<br>牛乳            |    |
| 3<br>月  | 鮭ご飯<br>豚しゃぶサラダ<br>茶碗蒸し<br>素麺のお吸い物<br>デザート、牛乳               | 米/白いりごま/マヨ<br>ネーズ/そうめん/<br>ロールパン                    | 塩鮭/豚肩ロース肉/<br>卵/紅かまぼこ/ホップ<br>クリーム/牛乳                         | 人参/きゅうり/キャベツ<br>/糸みつば/生しいたけ(菌<br>床栽培、生)/いちご/みか<br>ん缶                | モコモコクリームパン<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳  |    |
| 4<br>火  | 正油ラーメン<br>揚げぎょうざ<br>ごぼうの和え物<br>デザート、牛乳                     | 醤油ラーメン/調合油<br>/上白糖/米                                | 生わかめ/なると巻き<br>/鶏むね肉/牛乳                                       | 長葱/ごぼう/きゅうり/<br>赤パプリカ/オレンジ  | わかめご飯<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳       |    |
| 5<br>水  | ご飯<br>鯖の塩焼き<br>人参しりしり<br>スナップエンドウの煮浸し<br>なめこの味噌汁<br>デザート   | 米/オリーブ油/食パ<br>ン/ケーキシロップ                             | 鯖/ツナ缶/卵/白味<br>噌/ピザ用チーズ/牛<br>乳                                | 人参/スナップえんどう/<br>なめこ/小松菜/パイ<br>ンアップル                                 | メープルチーズトースト<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳 |    |
| 6<br>木  | カレーライス<br>コンビサラダ<br>ジュリアンスープ<br>デザート                       | 米/オリーブ油/マヨ<br>ネーズ/ホットケーキ<br>ミックス/グラニュー<br>糖         | 豚肩ロース肉/かに風<br>味かまぼこ/はんぺん<br>/ダイスチーズ/十勝<br>飲むヨーグルト/卵          | 玉葱/カレーライスミッ<br>クス/きゅうり/人参/ト<br>マト/キャベツ                              | さくさくクッキー<br>ほうじ茶<br><br>お菓子<br>牛乳  |    |
| 7<br>金  | カツサンド<br>ブロッコリーソテー<br>さつま芋スティック<br>ふわふわスープ<br>デザート<br>牛乳   | ミニバーガーパンズ/<br>調合油/オリーブ油/<br>さつま芋/強力粉/薄<br>力粉/上白糖    | 一口カツ(冷凍)/卵<br>/牛乳/ウィンナー/<br>ピザ用チーズ                           | キャベツ/ブロッコリー/<br>にんにく/コーン缶/コ<br>ーンクリーム缶/いちご/玉<br>葱/青ピーマン/りんご<br>ジュース | 手作りピザ<br>りんごジュース<br><br>お菓子<br>牛乳  |    |
| 8<br>土  | ご飯<br>金目鯛の煮付け<br>れんこんと人参のきんぴら<br>スナップエンドウ<br>麩の味噌汁<br>デザート | 米/上白糖/ごま油/<br>白いりごま/マヨネ<br>ーズ/小町麩/食パン               | 金目鯛/白味噌/とろ<br>けるスライスチーズ/<br>牛乳                               | 生姜/れんこん/人参/ス<br>ナップえんどう/絹さや/<br>バナナ                                 | チーズトースト<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳     |    |
| 10<br>月 | ご飯<br>豚肉の塩麹炒め<br>もやしとにらの和え物<br>あおさのりの味噌汁<br>デザート           | 米/調合油/ごま油/<br>上白糖/片栗粉/オ<br>リーブ油                     | 豚肩ロース肉/あおさ<br>(素干し)/白味噌/絹<br>豆腐/牛乳                           | にんにく/長葱/緑豆もや<br>し/にら/キャベツ/小葱<br>/オレンジ                               | 豆腐のブラウニー<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳    |    |
| 11<br>火 | たらこの和風クリームパスタ<br>ささみのピカタ<br>海藻サラダ<br>クルトンスープ<br>デザート       | スパゲッティ/オリ<br>ーブ油/薄力粉/食パン<br>/上白糖/調合油                | 生クリーム/牛乳/ほ<br>ぐしたらこ/鶏ささ身<br>/卵/粉チーズ/ホタ<br>テ風味フレーク/かに<br>フレーク | 小葱/きゅうり/レタス/<br>野菜生活ジュース  | ちんすこう<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳       |    |
| 12<br>水 | ご飯<br>鮭の西京焼き<br>ほうれん草とツナの和え物<br>きゅうり漬け<br>豚汁<br>デザート       | 米/白すりごま/上白<br>糖/ごま油/薄力粉/<br>強力粉/上白糖/片栗<br>粉/白いりごま   | トラウトサーモン/西<br>京味噌/ツナ缶/豚肩<br>ロース肉/白味噌/豚<br>ひき肉/卵/牛乳           | ほうれん草/人参/きゅう<br>り/大根/長葱/ごぼう/<br>パイナップル/小葱/生<br>姜/にんにく               | フージャオピン<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳     |    |
| 13<br>木 | フォカッチャ(バター)<br>ポークケチャップ煮<br>塩だれサラダ<br>卵スープ<br>デザート         | 強力粉/薄力粉/上白<br>糖/調合油/無塩バ<br>ター/オリーブ油/ご<br>ま油/米/白いりごま | 豚肩ロース肉/ダイ<br>スチーズ/卵/十勝飲<br>むヨーグルト/塩昆布/<br>牛乳                 | パセリ/玉葱/マッシュ<br>ルーム水煮/きゅうり/<br>キャベツ/トマト/レモ<br>ン果汁                    | 塩昆布の混ぜご飯<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳    |    |
| 14<br>金 | 麦ご飯<br>かれいの甘酢餡<br>きゅうりとツナの和え物<br>はんぺん汁<br>デザート             | 米/押麦/片栗粉/調<br>合油/ビーフン/薄力<br>粉/無塩バター/上白<br>糖         | まがれい/ツナ缶/は<br>んぺん/卵/牛乳                                       | 玉葱/人参/きゅうり/糸<br>みつば/オレンジ  | マドレーヌ<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳       |    |
| 15<br>土 | ご飯<br>豚肉と豆腐の味噌炒め<br>きゅうりのおかか和え<br>麩のお吸い物<br>デザート           | 米/上白糖/白いりご<br>ま/ごま油/小町麩                             | 豚肩ロース肉/木綿豆<br>腐/赤味噌/花ガツオ<br>/牛乳                              | にら/生姜/きゅうり/<br>コーン缶/キャベツ/糸<br>みつば/りんごジュース                           | 梅しご飯<br>牛乳<br><br>お菓子<br>牛乳        |    |

※献立は都合により変更する場合があります。



| 日<br>曜  | 献立名  | 材 料 名  |                                      |  | おやつ               | 午後 |
|---------|--|--|--------------------------------------|--|-------------------|----|
|         |  | 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                                     |                   | 午前 |
| 17<br>月 | 五目うどん<br>竹輪の磯辺揚げ<br>切干大根の青しそサラダ<br>デザート                        | うどん／片栗粉／薄力粉／調合油／マヨネーズ／スイートカットポテト／無塩バター／上白糖           | 鶏もも肉／なると巻き／サラダ竹輪／青のり／ホタテ風味フレーク／牛乳／卵黄 | 長葱／干し椎茸／ほうれん草／切干大根／バナナ                         | スイートポテト<br>牛乳     |    |
| 18<br>火 | のりたまふりかけご飯<br>鶏のから揚げ<br>クープイリチー<br>名取汁<br>デザート、牛乳              | 米／薄力粉／調合油／ごま油／上白糖                                    | 鶏もも肉／細め昆布／油揚げ／豚肩ロース肉／牛乳／ゼラチン         | 人参／トマト／大根／小松菜／パインアップル                          | カーデンフルーツゼリー       |    |
| 19<br>水 | ご飯<br>かれいの煮付け<br>小松菜のたらこ和え<br>スナップエンドウの煮浸し<br>むらくも汁<br>デザート、牛乳 | 米／上白糖／片栗粉／生中華麺／ごま油                                   | まがれい／ほぐしたらこ／卵／牛乳                     | 生姜／小松菜／スナップえんどう／人参／玉葱／青梗菜／バナナ／緑豆もやし／にら／コーン缶    | 塩ラーメン             |    |
| 21<br>金 | 食パン<br>チーズinハンバーグ<br>カラフルサラダ<br>フライドポテト<br>オニオンスープ<br>デザート     | 食パン／パン粉／フライドポテト／調合油／オリーブ油／スポンジケーキミックス                | 合びき肉／卵／牛乳／切れてるチーズ／ホイップクリーム           | 玉葱／きゅうり／トマト／コーン缶／キャベツ／りんごジュース／いちご              | ショートケーキ<br>ほうじ茶   |    |
| 22<br>土 | ご飯<br>鯖の味噌煮<br>きんぴら<br>アスパラの煮浸し<br>わかめのすまし汁<br>デザート            | 米／上白糖／オリーブ油／ごま油／食パン／マーガリン                            | 鯖／白味噌／生わかめ／牛乳                        | 生姜／ごぼう／人参／アスパラ／オレンジ                            | シュガートースト<br>牛乳    |    |
| 24<br>月 | ジャージャー麺<br>レバーの竜田揚げ<br>小松菜の正油風味<br>わかめスープ<br>デザート              | 生中華麺／オリーブ油／上白糖／ごま油／片栗粉／調合油／白すりごま／白いりごま／薄力粉／無塩バター／上白糖 | 豚ひき肉／白味噌／レバー／かにフレーク／生わかめ／卵／牛乳        | たけのこ水煮／生姜／長葱／にんにく／きゅうり／緑豆もやし／小松菜／パインアップル／レモン果汁 | レモンケーキ<br>牛乳      |    |
| 25<br>火 | ロールパン<br>フライドチキン<br>ブロッコリーソテー<br>コンソメスープ<br>デザート               | ロールパン／薄力粉／調合油／オリーブ油／米                                | 鶏もも肉／卵／牛乳／しらす干し／粉チーズ                 | ブロッコリー／にんにく／トマト／パセリ／ぶどうジュース／長葱／小松菜             | 元気もりもりチャーハン<br>牛乳 |    |
| 26<br>水 | ご飯<br>鶏の黄金焼き<br>春雨と卵のサラダ<br>かぶのグリル焼き<br>なめこ豆腐の味噌汁<br>デザート      | 米／片栗粉／オリーブ油／上白糖／緑豆春雨／マヨネーズ／調合油                       | 鶏もも肉／卵／ロースハム／木綿豆腐／白味噌／牛乳／ホイップクリーム    | きゅうり／かぶ／なめこ／糸みつば／パインアップル／デザートソース（いちご）／いちご      | 毎ミルクプリン           |    |
| 27<br>木 | ご飯<br>ホイコーロー<br>しぐれサラダ<br>青梗菜とホタテのスープ<br>デザート                  | 米／片栗粉／オリーブ油／上白糖／ごま油／フライドポテト／調合油                      | 豚肩ロース肉／ロースハム／ダイスチーズ／ホタテ風味フレーク／牛乳     | キャベツ／赤パプリカ／青ピーマン／きゅうり／人参／青梗菜／バナナ               | フライドポテト<br>牛乳     |    |
| 28<br>金 | ご飯<br>まぐろカツ<br>浅漬け<br>若竹汁<br>デザート                              | 米／薄力粉／パン粉／調合油／上白糖                                    | めかじき／卵／生わかめ／クリームチーズ／生クリーム／牛乳         | きゅうり／かぶ／キャベツ／たけのこ水煮／オレンジ／レモン果汁                 | チーズケーキ<br>牛乳      |    |
| 29<br>土 | 焼きそば<br>しゅうまい<br>三色ナムル<br>わかめスープ<br>デザート                       | 焼きそば／オリーブ油／ごま油／上白糖／白いりごま／米                           | 豚肩ロース肉／青のり／生わかめ／牛乳                   | キャベツ／人参／青ピーマン／ほうれん草／きゅうり／りんごジュース               | ちりめん菜ごはん<br>牛乳    |    |
| 31<br>月 | 肉うどん<br>かしわ天<br>ほうれん草のごま和え<br>デザート                             | うどん／片栗粉／薄力粉／調合油／白すりごま／白いりごま／上白糖／パイシート／ケーキシロップ        | 豚肩ロース肉／卵／白味噌／鶏ささ身／牛乳                 | 長葱／ほうれん草／いちご                                   | ミニクロワッサン<br>牛乳    |    |

月平均栄養価

エネルギー 591kcal

たんぱく質 23.3g

脂質 19.3g



おすすめレシピを公開中♪

