

防災メニュー

お月見

誕生日会

日 期	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		穀と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 (月)	塩むすび 炊き出し汁 フルーツ缶	米、小麦粉、 じゃが芋、 さつまい	牛乳、鶏肉、 油揚げ、豆腐	大根、パイナップル、 みかん、人参、梨、 ごぼう、葱、干し椎茸	お菓子牛乳 うすまぎクッキー 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 16.8 g 脂 質 19.9 g カルシウム 224 mg
3 (火)	ごはん 肉じゃが キャベツのしそひじき和え フルーツ	じゃが芋、米、 パン、こんにやく、 マヨネーズ	牛乳、豚肉、ツナ、 ひじき、いりこ	玉葱、キャベツ、人参、 小松菜、いんげん、コーン	お菓子牛乳 ツナマヨサンド いりこ 牛乳	エネルギー 546 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 14.8 g カルシウム 248 mg
4 (水)	ごはん フルーツ さんまのかば焼き風 付け合わせ 呉汁	米、マカロニ、 片栗粉、こんにやく	牛乳、大豆、みそ、 さんま、油揚げ、 かつお節、きな粉	大根、人参、玉葱、いんげん、 ごぼう、たけのこ、葱、生姜	お菓子牛乳 あべ川マカロニ 牛乳	エネルギー 697 kcal たんぱく質 27.1 g 脂 質 30.1 g カルシウム 259 mg
5 (木)	ごはん 高野豆腐のみそ煮 フレンチサラダ フルーツ	米、小麦粉、 ごま油、ごま	牛乳、ツナ、 凍り豆腐、鶏肉、 豚肉、みそ	人参、玉葱、きゅうり、 たけのこ、コーン、いんげん、 キャベツ、ニラ、生姜	お菓子牛乳 ニラチヂミ 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.6 g 脂 質 14.7 g カルシウム 307 mg
6 (金)	パン チキンピーンズ 豆腐サラダ フルーツ	じゃが芋、パン、 小麦粉、マヨネーズ	牛乳、豆腐、 大豆、豆乳、鶏肉	玉葱、人参、キャベツ、 小松菜、いんげん、コーン、 レモン	お菓子牛乳 ウィークエンドシロ 牛乳	エネルギー 518 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 17.3 g カルシウム 297 mg
7 (土)	ピビンバ わかめスープ フルーツ	米、ごま油、ごま	牛乳、豚肉、 のり、わかめ	もやし、人参、小松菜、 コーン、豆苗、生姜、 キャベツ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 553 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.2 g カルシウム 314 mg
9 (月)	パン フルーツ ささみフライ 付け合わせ コンソメスープ	パン、パン粉、 じゃが芋、小麦粉、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、 ウインナー	キャベツ、人参、玉葱、 豆苗、パセリ	お菓子牛乳 金魚すくいゼリー 牛乳	エネルギー 519 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 14.2 g カルシウム 211 mg
10 (火)	ごはん フルーツ ひじきのつくね焼き 付け合わせ キャベツの梅和え	米、小麦粉、 パン粉、片栗粉	牛乳、鶏肉、豆腐、 おから、ひじき、 いりこ	キャベツ、人参、小松菜、 玉葱、椎茸、梅、生姜	お菓子牛乳 人参ドーナツ いりこ 牛乳	エネルギー 565 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 19.2 g カルシウム 289 mg
11 (水)	ごはん フルーツ 白身魚のみそマヨ焼き 付け合わせ 卵の花の五目煮	米、じゃが芋、 マヨネーズ、ごま油	牛乳、白身魚、 おから、ちくわ、 みそ、寒天	パナナ、人参、パイナップル、 玉葱、みかん、ごぼう、 いんげん、干し椎茸	お菓子牛乳 フルーツ寒天 牛乳	エネルギー 526 kcal たんぱく質 21.9 g 脂 質 12.4 g カルシウム 222 mg
12 (木)	ごはん 生揚げのそぼろ煮 里芋のごま和え フルーツ	じゃが芋、米、 里芋、クラッカー、 ごま	牛乳、生揚げ、 豚肉、さつまい	キャベツ、人参、玉葱、 いんげん、南瓜、生姜	お菓子牛乳 クラッカーサンド (南瓜) 牛乳	エネルギー 540 kcal たんぱく質 17.7 g 脂 質 16.6 g カルシウム 325 mg
13 (金)	ごはん お好みボール 春雨スープ フルーツ	米、小麦粉、 春雨、ごま油、 片栗粉	牛乳、豚肉、 かつお節、青のり、 豆乳、豆乳ホイップ	キャベツ、人参、玉葱、 もやし、小松菜、コーン、 葱、干し椎茸、ほうれん草	お菓子牛乳 野菜とれたよ 牛乳	エネルギー 691 kcal たんぱく質 17.4 g 脂 質 22.1 g カルシウム 325 mg
14 (土)	チキンライス キャベツのスープ フルーツ	米	牛乳、鶏肉	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、グリーンピース、 パセリ	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 541 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 11.1 g カルシウム 311 mg
17 (火)	鮭ときのこのスパゲティ 鶏ささみとじゃが芋の中華和え フルーツ	スパゲティ、 じゃが芋、ごま油、 白玉粉	牛乳、鮭、 鶏肉、豆腐	キャベツ、人参、玉葱、コーン、 きゅうり、小松菜、エリンギ、 しめじ、干し椎茸、にんにく	お菓子牛乳 お月見団子 牛乳	エネルギー 511 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 11.7 g カルシウム 232 mg
18 (水)	ごはん 豚肉の生姜炒め マセドアンサラダ フルーツ	米、さつまい、 マヨネーズ、麩	牛乳、豚肉、 いりこ	人参、もやし、しめじ、 玉葱、生姜、ピーマン、 コーン、レーズン	お菓子牛乳 お菓子ラズク いりこ 牛乳	エネルギー 640 kcal たんぱく質 22.0 g 脂 質 23.8 g カルシウム 225 mg
19 (木)	パン フルーツ 白身魚のポテマヨ焼き 付け合わせ マカロニのケチャップ炒め	パン、じゃが芋、米、 もち米、マカロニ、 こしあん、マヨネーズ	白身魚、牛乳、 ウインナー、 きな粉	南瓜、玉葱、人参、 コーン、ピーマン、パセリ	お菓子牛乳 おはぎ 牛乳	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 17.7 g カルシウム 230 mg
20 (金)	ごはん 麻婆豆腐 パンサンスー フルーツ	米、春雨、 ごま、片栗粉、 ごま油	牛乳、豆腐、寒天、 豚肉、鶏肉、 ちくわ、みそ	人参、もやし、玉葱、 きゅうり、ニラ、コーン、 生姜、干し椎茸、オレンジ	お菓子牛乳 オレンジゼリー 牛乳	エネルギー 614 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 23.1 g カルシウム 309 mg
21 (土)	中華風まぜごはん 豆腐のすまし汁 フルーツ	米、ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、 油揚げ、わかめ	人参、玉葱、エリンギ、 いんげん、しめじ、葱、 生姜、干し椎茸	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 525 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 245 mg
24 (火)	ごはん フルーツ 揚げ出し豆腐のごまみそあんかけ 切干大根の煮物 フルーツ	米、小麦粉、 片栗粉、ごま、 ごま油	牛乳、豆腐、鶏肉、 みそ、さつまい	人参、切干大根、 いんげん、干し椎茸、 玉葱、葱	お菓子牛乳 人参クラッカー 牛乳	エネルギー 627 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 24.9 g カルシウム 340 mg
25 (水)	ポークカレー 野菜サラダ フルーツ	米、じゃが芋、 小麦粉	牛乳、豚肉、 豆乳、 豆乳ホイップ	玉葱、キャベツ、きゅうり、人参、 パイナップル、りんご、コーン、 グリーンピース、レーズン、にんにく	お菓子牛乳 誕生日ケーキ 牛乳	エネルギー 662 kcal たんぱく質 19.4 g 脂 質 16.9 g カルシウム 244 mg
26 (木)	パン フルーツ コロケ 付け合わせ 洋風スープ	じゃが芋、パン、 米、パン粉、 小麦粉	牛乳、豚肉、 油揚げ、ウインナー	キャベツ、玉葱、人参、 いんげん、セロリ、パセリ	お菓子牛乳 いなり寿司 牛乳	エネルギー 597 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 20.9 g カルシウム 296 mg
27 (金)	ごはん フルーツ 鯖の塩焼き 付け合わせ 肉みそ納豆	米、ごま油、 じゃが芋	牛乳、鯖、 豚肉、納豆、みそ、 いりこ	大根、玉葱、人参、 葱、生姜	お菓子牛乳 フライドポテト いりこ 牛乳	エネルギー 654 kcal たんぱく質 28.7 g 脂 質 29.7 g カルシウム 217 mg
28 (土)	かやくうどん 粉ふき芋 フルーツ	うどん、じゃが芋	牛乳、鶏肉、 かまぼこ、油揚げ	人参、玉葱、ほうれん草	お菓子牛乳 お菓子 牛乳	エネルギー 452 kcal たんぱく質 15.3 g 脂 質 11.1 g カルシウム 299 mg
30 (月)	ごはん フルーツ ユーリンチー 付け合わせ コーンクリームスープ	米、パン、片栗粉、 苺ジャム、ごま油	牛乳、鶏肉、 豆乳、ウインナー	キャベツ、人参、玉葱、 もやし、小松菜、白葱、 コーン、生姜、パセリ	お菓子牛乳 ジャムパン 牛乳	エネルギー 622 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 20.8 g カルシウム 286 mg

※牛乳以外の食品・調味料には、卵・乳製品は使用していません。