

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
01 29 月	☆ミートソーススパゲティ さつま芋のさっぱりサラダ 野菜スープ(セロリ) グレープフルーツ	スパゲティ、さつまいも、黒砂糖、小麦粉、砂糖、油、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、きな粉	グレープフルーツ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、バナナ、トマトピューレ、セロリー、かんでん、にんにく	ケチャップ、穀物酢、ウスターソース、コンソメ、食塩、鳥がらだし、こしょう	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 黒みつバナナ	エネルギー 559 kcal たんぱく質 18.1 g 脂 質 13.2 g カルシウム 219 mg
02 23 火	ご飯 ヨーグルト(いちご) 豚肉のしょうが焼き 磯和え 味噌汁(豆腐・なめこ)	米、ツイストドックパン、なたね油、グラニュー糖、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)、絹ごし豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、なめこ、にんじん、しょうが、焼きのり	しょうゆ	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 ☆揚げパン	エネルギー 600 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 18.8 g カルシウム 356 mg
03 水	サラダ寿司 鶏肉の照焼 すまし汁(焼き麩) 果物(いちご)	米、砂糖、油、焼ふ、小麦粉、片栗粉	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、ツナ油漬缶、チーズ、カルピス、しらす干し、白ごま、かつお節	いちご、もも果汁30%飲料、にんじん、野菜ジュース、きゅうり、りんご濃縮果汁、ねぎ、いちごジャム、かんでん、こんぶ(だし用)、しょうが	穀物酢、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 おひなさまゼリー ひなあられ	エネルギー 530 kcal たんぱく質 19.3 g 脂 質 14.0 g カルシウム 226 mg
04 18 木	食パン はっさく トマトグラタン スティック野菜 コンソメスープ(ほうれん草)	食パン、マカロニ、ポップコーン、小麦粉、なたね油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、ピザ用チーズ、生クリーム、バター、ベーコン(卵・乳不使用)	はっさく、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、だいこん、きゅうり、ホールコーン缶、カットトマト缶詰	ケチャップ、コンソメ、食塩	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 ポップコーン	エネルギー 533 kcal たんぱく質 19.9 g 脂 質 22.2 g カルシウム 285 mg
05 19 金	ひじき御飯 果物(りんご) さわらのもやしあんかけ ブロッコリーのおかか和え 味噌汁(大根・わかめ)	米、油、片栗粉、ぎょうざの皮、なたね油、砂糖、ごま油	牛乳、さわら、だいず水煮缶詰、豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、ベーコン(卵・乳不使用)、いわし(煮干し)、かつお節	りんご、ブロッコリー、もやし、たまねぎ、にんじん、だいこん、トマトジュース缶、カットトマト缶詰、赤ピーマン、ピーマン、生わかめ、ひじき、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、食塩、パプリカ粉、チリパウダー	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 なんちゃってタコス	エネルギー 655 kcal たんぱく質 29.4 g 脂 質 22.5 g カルシウム 308 mg
06 土	煮込みうどん 焼きかぼちゃ ヨーグルト	ゆでうどん、米、油、片栗粉、砂糖	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間	かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、だいこん、ねぎ、塩こんぶ	食塩、昆布だし汁、しょうゆ	午前牛乳 プレミアムクラッカー 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 416 kcal たんぱく質 14.6 g 脂 質 7.8 g カルシウム 248 mg
08 22 月	ご飯 果物(デコボン) ☆鮭の西京焼き かぶの煮物 すまし汁(えのき)	米、食パン、砂糖、油	牛乳、さけ、生クリーム、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)	デコボン、かぶ、えのきたけ、いちご、にんじん、かぶ・葉	かつお・昆布だし汁、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 ☆イチゴサンド	エネルギー 473 kcal たんぱく質 20.8 g 脂 質 12.6 g カルシウム 161 mg
09 火	食パン スティック野菜 鶏の唐揚げ チーズ(キャンディー) ウインナー フルーツ ブロッコリー・トマト	食パン、マリービスケット、油、片栗粉、粉糖、なたね油	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、ウインナー、生クリーム、ヨーグルト(無糖)、マスカルポーネチーズ、チーズ	ブロッコリー、パイン缶、にんじん、だいこん、きゅうり、オレンジ、いちご、ミニトマト、しょうが、にんにく	ケチャップ、しょうゆ	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 ティラミスサンド	エネルギー 681 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 36.2 g カルシウム 217 mg
10 24 水	☆醤油ラーメン ごぼうの唐揚げ 果物(パイナップル)	ゆで中華めん、小麦粉、砂糖、油、片栗粉、ごま油	牛乳、豚肉(ロース・赤肉)小間小間、卵、無塩バター、白ごま	パイナップル、ごぼう、ほうれんそう、ホールコーン缶、いちごジャム、にんにく、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし、本みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 スコーン	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 13.6 g カルシウム 215 mg
11 25 木	☆チキンカレー ☆菜果サラダ ☆コーンスープ	胚芽米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、なたね油、片栗粉、はちみつ	牛乳、若鶏肉もも(皮なし)小間小間、バター、スキムミルク、かつお節	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、クリームコーン缶、キャベツ、みかん缶、にんじん、きゅうり、りんご、トマトピューレ、かんでん、にんにく	食塩、しょうゆ、穀物酢、チャツネ、ケチャップ、ウスターソース、鳥がらだし、カレー粉、白こしょう	午前牛乳 バリバリパンキン 牛乳 ☆ぶどうゼリー	エネルギー 618 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 16.3 g カルシウム 252 mg
12 26 金	ロールパン バナナ かじきのマリネ パリパリサラダ 新たまねぎのスープ	米、バターロール、油、砂糖、片栗粉、ワタンの皮、なたね油、ごま油	牛乳、かじき、白ごま	バナナ、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、赤ピーマン、パセリ	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 わかめおにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 21.0 g 脂 質 17.7 g カルシウム 198 mg
13 土	五目ラーメン さつま芋の甘煮 ヨーグルト	生中華めん、米、さつまいも、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、ツナ水煮缶、なると	もやし、ホールコーン缶、キャベツ、生わかめ、にんじん、にら、ねぎ、塩こんぶ	中華スープ、しょうゆ、食塩	プレミアムクラッカー 午前牛乳 牛乳 ツナ塩こんぶおにぎり	エネルギー 552 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 8.7 g カルシウム 275 mg
15 月	味噌バターコーンラーメン レーズンサラダ ヨーグルト	ゆで中華めん、小麦粉、じゃがいも、なたね油、ごま油、砂糖、はちみつ	牛乳、ヨーグルト(加糖)、焼き豚、バター、とろけるチーズ、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、きゅうり、もやし、りんご、ホールコーン缶、たまねぎ、ほうれんそう、干しぶどう、にんにく、しょうが	鳥がらだし、穀物酢、しょうゆ、本みりん、食塩、白こしょう、こしょう	午前牛乳 野菜スティック 牛乳 チーズクラッカー	エネルギー 501 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 18.1 g カルシウム 327 mg
16 30 火	ご飯 果物(オレンジ) さばの塩焼き ほうれん草の納豆あえ 味噌汁(しめじ・油揚げ)	米、さつまいも、油	牛乳、さば、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)	れんこん、オレンジ、ほうれんそう、しめじ	しょうゆ、食塩	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 野菜チップ	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.7 g 脂 質 18.2 g カルシウム 257 mg
17 31 水	ブルコギ丼 もやしと人参のナムル わかめスープ 果物(いちご)	米、バターロール、砂糖、はるさめ、ごま油、コーンスターチ	牛乳、豚肉(肩ロース)、生クリーム、白ごま	いちご、もやし、たまねぎ、にんじん、赤ピーマン、黄ピーマン、生わかめ、にんにくの芽、にんにく、しょうが	中華スープ、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 ☆ココアクリームサンド	エネルギー 561 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.3 g カルシウム 187 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承下さい。

今月はゆり組が考えてくれたリクエストメニューを取り込んでいます。1・29日 2・23日 8・22日 10・24日 11・25日 17・31日の☆マークのついているメニューがゆり組のリクエストメニューです。

今月のご当地メニューは15日で北海道地方です。

