

# 献立表

日/曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9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 22 水	ご飯 ヨーグルト(いちご) チンジャオロース ☆たたききゅうり ワンタンスープ	米、健康食パン、ワンタンの皮、油、片栗粉、なたね油、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、バター	きゅうり、ピーマン、チンゲンサイ、赤ピーマン、たけのこ(ゆで)、にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 ホットサンド(ハムチーズ)	エネルギー 519 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 15.3 g カルシウム 293 mg
02 木	☆味噌ラーメン 小松菜としらすのおかか和え 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、豚ひき肉、さけ、米みそ(赤色辛みそ)、しらす干し、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、もやし、こまつな、キャベツ、にんじん、にら、ねぎ、ホールコーン缶、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 ハイハイイン 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 439 kcal たんぱく質 19.6 g 脂 質 12.2 g カルシウム 231 mg
03 金	肉ちらし 春野菜のあんかけ すまし汁(花麩) 果物(みかん)	米、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、焼ふ	豚肉(肩ロース)小間小間、カルピス、卵、牛乳、ホイップクリーム、バター、ヨーグルト(無糖)	みかん、かぶ、きゅうり、糸みつば、なばな、スナップエンドウ、いちごジャム、きざみのり、干しいたけ、こまつなパウダー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイイン カルピス カップdeショートケーキ	エネルギー 447 kcal たんぱく質 12.4 g 脂 質 12.9 g カルシウム 124 mg
04 18 土	豚キャベツラーメン じゃがベーコン ヨーグルト	ゆで中華めん、じゃがいも、米、ごま油、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚肉(肩ロース)小間小間、ベーコン(卵・乳不使用)	キャベツ、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、鳥がらだし、コンソメ、パセリ粉	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 小ねぎおにぎり	エネルギー 440 kcal たんぱく質 17.0 g 脂 質 11.8 g カルシウム 273 mg
06 20 月	ご飯 グレープフルーツ 鮭の照り焼き じゃが芋の煮物 味噌汁(白菜・庄内麩)	米、じゃがいも、マカロニ、しらす、油、焼ふ、砂糖、ごま油	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、ベーコン(卵・乳不使用)、白ごま	グレープフルーツ、にんじん、はくさい、カットトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、セロリー、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、コンソメ、食塩	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 ☆ABCマカロニメストローネ	エネルギー 440 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 12.2 g カルシウム 200 mg
07 火	ご飯 果物(はっさく) 千草焼き 豚バラ大根 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	米、健康食パン、グラニュー糖、砂糖	牛乳、卵、豚肉(ばら)、米みそ(淡色辛みそ)、バター	はっさく、だいこん、たまねぎ、しめじ、ほうれんそう、にんじん、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 パンラスク	エネルギー 510 kcal たんぱく質 17.8 g 脂 質 16.2 g カルシウム 199 mg
08 水	食パン(いちごジャム付き) スティック野菜 鶏肉の照り焼き ウインナー トマト・ブロッコリー 果物(いちご)	食パン、ホットケーキ粉、砂糖、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ウインナー、卵、バター、ホイップクリーム、ハム(卵・乳不使用)、チーズ、粉チーズ	たまねぎ、いちご、ブロッコリー、にんじん、トマト、きゅうり、にんにく、しょうが、いちごジャム、ピーツパウダー	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩、パセリ粉	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 チーズカップケーキ	エネルギー 479 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 24.6 g カルシウム 191 mg
09 23 木	豚肉のねぎ塩うどん 人参ドレッシングの海藻サラダ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、油、オリーブ油、ごま油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、ウインナー、海藻ミックス、バター、かつお節	バナナ、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、にんじん、ピーマン、こんぶ(だし用)、にんにく、しょうが	ケチャップ、しょうゆ、鳥がらだし、穀物酢、食塩、コンソメ、みりん、ウスターソース、パセリ粉	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 433 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 15.4 g カルシウム 177 mg
10 24 金	☆ポークカレー ☆ハワイ風サラダ 味噌汁(大根・わかめ)	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター、いわし(煮干し)	りんご濃縮果汁、ぶどう濃縮果汁、パイン缶、にんじん、たまねぎ、だいこん、キャベツ、きゅうり、りんごジャム、生わかめ、トマトピューレ、かんたん	穀物酢、ケチャップ、ウスターソース、食塩、しょうゆ、鳥がらだし、カレー粉	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 ☆あじさいゼリー	エネルギー 517 kcal たんぱく質 15.1 g 脂 質 17.3 g カルシウム 275 mg
11 25 土	五目うどん さつま芋の甘煮 ヨーグルト	ゆでうどん、さつまいも、米、砂糖、油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉(皮付き)、きな粉	はくさい、ほうれんそう、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 441 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 9.9 g カルシウム 283 mg
13 27 月	ご飯 果物(オレンジ) さわらの梅みそ焼き 切り干し大根の煮付け すまし汁(ゆば)	米、ホットケーキ粉、砂糖、油、なたね油	牛乳、さわら、バター、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、干し湯葉	オレンジ、バナナ、にんじん、切り干しだいこん、こまつな、いんげん、うめ干し	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 バナナのシートケーキ	エネルギー 497 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 16.9 g カルシウム 242 mg
14 28 火	ミルクパン ☆春野菜とチキンのクリームシチュー ひよこ豆のサラダ 果物(りんご)	ミルクパン、小麦粉、ポップコーン、油、ごま油、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、ひよこまめ(ゆで)、ハム(卵・乳不使用)、バター	りんご、キャベツ、ブロッコリー、にんじん、かぶ、たまねぎ、きゅうり、マッシュルーム、セロリー、ホールコーン缶	穀物酢、しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 ポップコーン(バター醤油)	エネルギー 453 kcal たんぱく質 18.7 g 脂 質 21.7 g カルシウム 293 mg
15 29 水	☆醤油ラーメン さつま芋のさっぱりサラダ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、米、さつまいも、砂糖、油、なたね油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、キャベツ、ほうれんそう、きゅうり、ホールコーン缶、しょうが、にんにく	煮干しだし汁、しょうゆ、鳥がらだし、穀物酢、本みりん、みりん、食塩	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 味噌焼きおにぎり	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 11.2 g カルシウム 200 mg
16 30 木	ご飯 果物(いちご) 照り焼きチキン 温野菜 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	米、砂糖、片栗粉、油、黒みつ	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、豆乳、生クリーム、米みそ(淡色辛みそ)、きな粉	いちご、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、えのきたけ、かんたん、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 ☆豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.8 g 脂 質 19.5 g カルシウム 203 mg
17 31 金	五目焼き豚チャーハン トマトのサラダ わかめスープ ヨーグルト	米、バターロール、小麦粉、砂糖、油、なたね油、グラニュー糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト(加糖)、卵、焼き豚、バター	トマト、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ホールコーン缶、生わかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし、穀物酢、食塩、しょうゆ	午前牛乳 ハイハイイン 牛乳 ☆なんちゃってメロンパン	エネルギー 550 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 17.3 g カルシウム 268 mg

※都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

3日ひなまつりメニュー・8日お別れ会メニュー(ゆり組さんのみ食パンにチョコソース付きます)

1・22日 2日 6・20日 10・24日 14・28日 15・29日 16・30日 17・31日  
の☆マークがついているメニューはゆり組さんのリクエストメニューです。

