

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	ご飯 ヨーグルト(いちご)	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、 ハム(卵・乳不使用)、 スライスチーズ、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 ミレービスケット 牛乳 ホットサンド(ハムチーズ)	エネルギー 607 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 16.8 g カルシウム 298 mg
02	☆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)、 かつお粉、白ごま	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 コーンクッキー 牛乳 鮭おにぎり	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 12.8 g カルシウム 220 mg
03	肉ちらし 春野菜のかにかまあんかけ すまし汁(花魁) 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、 かにかまぼこ、ヨー グルト(無糖)	みかん、かぶ、れんこ ん、きゅうり、糸みつ ば、なばな、スナップ えんどう、いちごジャ ム、焼きのり、干しい たけ	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、穀 物酢、みりん、食 塩	午前牛乳 ぐまスティック カルピス カップdeショートケーキ	エネルギー 529 kcal たんぱく質 14.2 g 脂 質 13.8 g カルシウム 94 mg
04	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 マリービスケット 牛乳 小ねぎおにぎり	エネルギー 508 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 12.3 g カルシウム 272 mg
06	ご飯 鮭の照り焼き 月 きんぴらごぼう 味噌汁(白菜・庄内麩)	米、マカロニ、しら たき、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、ごぼう、はく さい、カットマト缶詰、 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 きなこフィンガービス ケット 牛乳 ☆ABCマカロニミレストローネ	エネルギー 505 kcal たんぱく質 23.5 g 脂 質 12.8 g カルシウム 192 mg
07	ご飯 千草焼き 火 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	はつさく、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 塩ぼんせんべい 牛乳 パンラスク	エネルギー 596 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 17.9 g カルシウム 180 mg
08	食パン(いちごジャム付き) 鶏のから揚げ 水 ウイナー 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	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 ミレービスケット 牛乳 チーズカップケーキ	エネルギー 624 kcal たんぱく質 27.0 g 脂 質 32.5 g カルシウム 239 mg
09	豚肉のねぎ塩うどん 23 人 参ドレッシングの海藻サラダ 木 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 コーンクッキー 牛乳 ケチャップライスおにぎり	エネルギー 503 kcal たんぱく質 17.1 g 脂 質 17.0 g カルシウム 153 mg
10	☆ポークカレー 24 ☆ハワイ風サラダ 金 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 てん	食塩、穀物酢、 ケチャップ、ウ スターソース、し ょうゆ、鳥がらだ し、カレー粉	午前牛乳 ぐまスティック 牛乳 ☆あじさいゼリー	エネルギー 605 kcal たんぱく質 16.9 g 脂 質 19.2 g カルシウム 275 mg
11	五目うどん 25 さつま芋の甘煮 土 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 マリービスケット 牛乳 きなこおにぎり	エネルギー 509 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 9.9 g カルシウム 285 mg
13	ご飯 27 さわらの梅みそ焼き 月 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 きなこフィンガービス ケット 牛乳 バナナのシートケーキ	エネルギー 580 kcal たんぱく質 21.7 g 脂 質 18.7 g カルシウム 234 mg
14	ミルクパン 28 ☆春野菜とチキンのクリームシチュー 火 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、マジックル ーム、ホールコー ン缶	穀物酢、し ょうゆ、鳥がらだ し	午前牛乳 塩ぼんせんべい 牛乳 ポップコーン(バター醤油)	エネルギー 524 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 24.8 g カルシウム 297 mg
15	☆醤油ラーメン 29 さつま芋のさっぱりサラダ 水 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、 なると、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 ミレービスケット 牛乳 味噌焼きおにぎり	エネルギー 523 kcal たんぱく質 16.5 g 脂 質 11.6 g カルシウム 182 mg
16	ご飯 30 チキン南蛮 木 温野菜 味噌汁(チンゲン菜・えのき)	米、砂糖、マヨネ ーズ、片栗粉、油、 黒みつ	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、豆乳、生ク リーム、卵、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 だけ、たま ねぎ、かんてん、パ セリ、レモン果汁、し ょうが	かつお・昆布だ し汁、しょうゆ、食 塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 ☆豆乳プリン(黒みつきな粉がけ)	エネルギー 627 kcal たんぱく質 22.9 g 脂 質 26.8 g カルシウム 193 mg
17	五目焼き豚チャーハン 31 トマトのサラダ 金 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、なると、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 ぐまスティック 牛乳 ☆なんちゃってメロンパン	エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 19.3 g カルシウム 267 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。

