

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				9時おやつ 3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		
01 月 18 木	豚バラ肉と白菜の塩うどん 春野菜のころころサラダ 果物(バナナ)	ゆでうどん、米、 じゃがいも、マヨ ネーズ、もち麦、ご ま油	牛乳、豚肉(ばら)、 ツナ油漬缶、チー ズ	バナナ、はくさい、 にんじん、アスパラ ガス、しいたけ、 ホールコーン缶、 ねぎ、塩こんぶ、レ モン果汁	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、鳥 がらだし、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービス 牛乳 ツナ塩昆布のもち麦おにぎり	エネルギー 449 kcal たんぱく質 14.3 g 脂 質 16.8 g カルシウム 210 mg
02 火 19 金	ビビンバ トマト わかめスープ ヨーグルト	米、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、卵、焼き 豚、白ごま	オレンジ濃縮果汁、ト マト、もやし、ほうれん そう、ねぎ、にんじん、 生わかめ、しょうが、か んてん(粉)	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、鳥 がらだし、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 450 kcal たんぱく質 18.0 g 脂 質 9.8 g カルシウム 305 mg
06 20 土	醤油ラーメン 青のりポテト ヨーグルト	ゆで中華めん、 じゃがいも、米、 油、ごま油、砂糖	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(肩 ロース)小間小間、 ハム(卵・乳不使 用)	ほうれんそう、キャ ベツ、ホールコー ン缶、ねぎ、にんに く、しょうが、あおの り	煮干だし汁、しよ うゆ、鳥がらだ し、本みりん、食 塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 ハムチャーハンおにぎり	エネルギー 446 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 11.5 g カルシウム 288 mg
08 22 月	ご飯 果物(メロン) さばのごまみそ焼き カラフル野菜のおかかあえ すまし汁(焼き麩)	米、ホットケーキ 粉、砂糖、焼ふ、油	牛乳、さば、かにか まぼこ、みみそ(淡 色辛みそ)、白ご ま、かつお粉	メロン、もやし、スイ スチャード、ねぎ、 にんじん、しょうが	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、食 塩	午前牛乳 きなこフィンガービス 牛乳 ココア蒸しパン	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.1 g 脂 質 15.3 g カルシウム 235 mg
09 23 火	コッペパン 果物(りんご) タンドリーチキン マカロニサラダ コンソメスープ	コッペパン、マカロ ニ、ポップコーン、 なたね油、油、砂 糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、ヨーグルト (無糖)、ハム(卵・ 乳不使用)	りんご、チンゲンサ イ、トマト、にんじ ん、きゅうり、ヤング コーン、たまねぎ、 にんにく、あおのり	かつお・昆布だし 汁、穀物酢、しよ うゆ、コンソメ、食 塩、パプリカ粉、 カレー粉	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 ポップコーン(のり塩)	エネルギー 444 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 17.9 g カルシウム 199 mg
10 24 水	ご飯 果物(パイナップル) ポークチャップ 野菜のピクルス 味噌汁(おかひじき)	米、マリービスケッ ト、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロ ース)小間小間、米み そ(淡色辛みそ)	パイナップル、そら まめ、きゅうり、黄 ピーマン、にんじ ん、セロリー、おか ひじき	かつお・昆布だし 汁、穀物酢、ケ チャップ、ウス ターソース、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 塩ゆでそら豆 マリービスケット	エネルギー 491 kcal たんぱく質 19.1 g 脂 質 16.2 g カルシウム 194 mg
11 木	麻婆ラーメン 切り干し大根のサラダ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、 米、片栗粉、油、砂 糖、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)小間小間、 豚ひき肉、さけ、か にかまぼこ、白ごま、米 みそ(淡色辛みそ)	バナナ、にんじん、 きゅうり、ねぎ、に ら、切り干しだいこ ん、にんにく、しよ うが	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、穀物 酢、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 466 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 12.2 g カルシウム 212 mg
12 26 金	ドライカレー フレンチサラダ 味噌汁(大根・わかめ) ヨーグルト(いちご)	米、砂糖、油、小麦 粉、なたね油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(肩 ロース)小間小間、 豚ひき肉、米みそ (淡色辛みそ)、粉 チーズ	メロン、たまねぎ、キャ ベツ、にんじん、だい こん、きゅうり、赤ピー マン、ピーマン、生わ かめ、かんてん(粉)、 にんにく、しょうが	煮干だし汁、ケ チャップ、ウス ターソース、穀物 酢、コンソメ、カ レー粉、食塩	午前牛乳 ごまスティック 牛乳 季節のフルーツゼリー	エネルギー 500 kcal たんぱく質 17.3 g 脂 質 14.7 g カルシウム 317 mg
13 27 土	ちゃんぽんうどん ブロッコリーのごま和え ヨーグルト	ゆでうどん、米、 油、砂糖、ごま油	牛乳、ヨーグルト (加糖)、豚肉(肩 ロース)小間小間、 白ごま	ブロッコリー、キャ ベツ、もやし、にん じん、たけのこ(ゆ で)、ねぎ、にら、 味付けのり	かつお・昆布だし 汁、鳥がらだし、 しょうゆ、オイス ターソース、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 塩おにぎり(のり付き)	エネルギー 449 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 13.5 g カルシウム 384 mg
15 29 月	わかめご飯 果物(さくらんぼ) 鶏肉と大根の煮物 白菜とちくわの和え物 味噌汁(しめじ・玉ねぎ)	米、小麦粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮 付き)、ちくわ、お から、卵、米みそ (淡色辛みそ)、無 塩バター	はくさい、だいこ ん、さくらんぼ、た まねぎ、にんじん、 しめじ	かつお・昆布だし 汁、しょうゆ、み りん	午前牛乳 きなこフィンガービス 牛乳 おからマフィン	エネルギー 494 kcal たんぱく質 18.6 g 脂 質 17.7 g カルシウム 235 mg
16 30 火	パンズパン グレープフルーツ かわいいのマヨコーンクリーム焼き ブロッコリーのソテー オニオンスープ	パンズパン、じゃが いも、油、マヨネ ーズ	牛乳、かわいい、ウイ ンナー、ハム(卵・ 乳不使用)、粉 チーズ、バター	グレープフルーツ、た まねぎ、ブロッコリー、 クリームコーン缶、に んじん、にんにく、あ おのり、パセリ	かつお・昆布だし 汁、コンソメ、食 塩、パセリ粉	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 カラフルチップス	エネルギー 492 kcal たんぱく質 23.8 g 脂 質 21.6 g カルシウム 245 mg
17 水	ご飯 果物(オレンジ) エビとたまごのチリソース 蒸し鶏のサラダ すみれ組さんのレタススープ	コッペパン、米、ね りごま、片栗粉、 油、三温糖	牛乳、しばえび、 卵、鶏さき身、米み そ(淡色辛みそ)	オレンジ、レタス、キャ ベツ、もやし、トマト、 ねぎ、にんじん、きゅう り、トマトピューレ、グ リンピース(冷凍)、しよ うが、にんにく	中華スープ、み りん、しょうゆ、鳥 がらだし、食塩、 コンソメ	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 みそパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 243 mg
25 木	麻婆ラーメン 切り干し大根のサラダ 果物(バナナ)	ゆで中華めん、 米、小麦粉、油、片 栗粉、砂糖、ごま 油	牛乳、木綿豆腐、豚肉 (肩ロース)小 間小間、豚ひき 肉、えび、かにかま ぼこ、米みそ(淡色 辛みそ)、白ごま	バナナ、にんじん、 きゅうり、ねぎ、に ら、切り干しだいこ ん、焼きのり、にん にく、しょうが	かつお・昆布だし 汁、ケチャップ、 しょうゆ、本み りん、穀物酢、食 塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 えび天むす	エネルギー 500 kcal たんぱく質 18.3 g 脂 質 14.3 g カルシウム 218 mg
31 水	ご飯 果物(オレンジ) エビとたまごのチリソース 蒸し鶏のサラダ たんぼ組さんのレタススープ	コッペパン、米、ね りごま、片栗粉、 油、三温糖	牛乳、しばえび、 卵、鶏さき身、米み そ(淡色辛みそ)	オレンジ、レタス、キャ ベツ、もやし、トマト、 ねぎ、にんじん、きゅう り、トマトピューレ、グ リンピース(冷凍)、しよ うが、にんにく	中華スープ、み りん、しょうゆ、鳥 がらだし、食塩、 コンソメ	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 みそパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 14.3 g カルシウム 243 mg

※都合により献立を変更する場合がございます。ご了承ください。

※旬の食材 春キャベツ 新じゃがいも アスパラガス そら豆 さくらんぼ メロン

昨年度に引き続き、今年度も産地のお米を使用したご当地おにぎりを
献立に取り込んでいきます。今月は25日に愛知県えび天むすを提供します。

