

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 金	ひなまつり・鶏飯 新玉ねぎとツナの和風サラダ すまし汁(菜の花・花麩) 果物(みかん)	米、砂糖、焼ふ、ごま油、油、バイ生地	カルピス、鶏むね肉、ヨーグルト(無糖)、生クリーム、卵、ツナ油漬缶、ゼラチン	みかん、トマト、たまねぎ、にんじん、なばな、もも果汁30%飲料、ホールコーン缶、さやえんどう、だいこん、干しいたけ、こんぶ(だし用)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、穀物酢、みりん、食塩	午前牛乳 ごまスティック カルピス ピーチジュレのヨーグルトムース	エネルギー 682 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 18.9 g カルシウム 140 mg
02 16 30 土	カレーうどん じゃがベーコン ヨーグルト	ゆでうどん、じゃがいも、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、ベーコン(卵・乳不使用)	ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しめじ、塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、食塩、パセリ粉	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 塩昆布おにぎり	エネルギー 504 kcal たんぱく質 17.6 g 脂 質 15.8 g カルシウム 237 mg
04 18 月	ご飯 グレープフルーツ 豚肉のしょうが焼き スナップえんどうのマヨサラダ 味噌汁(ほうれん草・えのき)	米、春巻きの皮、マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、かにかまぼこ、チーズ、ハム(卵・乳不使用)	グレープフルーツ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、スナップえんどう、えのきたけ、ホールコーン缶、カットトマト缶詰、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、ケチャップ、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービス 牛乳 ピザ春巻き	エネルギー 520 kcal たんぱく質 19.7 g 脂 質 20.7 g カルシウム 185 mg
05 19 火	ご飯 果物(きよみ) 鮭のちゃんちゃん焼き トマト 味噌汁(茄子・ねぎ)	コッペパン、米、砂糖	牛乳、さけ、米みそ(淡色辛みそ)、生クリーム、バター	みかん、トマト、なす、キャベツ、たまねぎ、しめじ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、みりん	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 ☆ココアクリームサンド	エネルギー 610 kcal たんぱく質 26.3 g 脂 質 15.0 g カルシウム 189 mg
06 水	クワッサン・白パン ☆コーンスープ ☆鶏の唐揚げ 果物(いちご・オレンジ) フライドポテト ☆スティック野菜	じゃがいも、白パン、クワッサン、なたね油、ポップコーン、片栗粉、小麦粉、メープルシロップ、練乳	牛乳、鶏もも肉(皮付き)	クリームコーン缶、いちご、にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、オレンジ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ、抹茶パウダー	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 カラフルポップコーン	エネルギー 622 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 32.0 g カルシウム 161 mg
07 木	豚肉のねぎ塩うどん おさつバター 果物(バナナ)	ゆでうどん、さつまいも、米、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、バター	バナナ、はくさい、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 ☆焼きおにぎり	エネルギー 496 kcal たんぱく質 14.5 g 脂 質 13.1 g カルシウム 165 mg
08 22 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、なたね油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、米みそ(淡色辛みそ)、バター	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、だいこん、パイン缶、にんじん、きゅうり、生わかめ、りんごジャム、トマトピューレ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、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 ごまスティック 牛乳 ぶどうゼリー	エネルギー 560 kcal たんぱく質 14.9 g 脂 質 19.0 g カルシウム 203 mg
09 23 土	味噌ラーメン かぼちゃの煮物 ヨーグルト	ゆで中華めん、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、鶏ひき肉、米みそ(赤色辛みそ)、米みそ(淡色辛みそ)	かぼちゃ、キャベツ、にんじん、ホールコーン缶、ねぎ、にら、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 マリービスケット 牛乳 そばろおにぎり	エネルギー 544 kcal たんぱく質 21.3 g 脂 質 13.5 g カルシウム 258 mg
11 25 月	ご飯 果物(いちご) ヤンニョムチキン ほうれん草と人参のナムル ☆わかめスープ	米、小麦粉、黒砂糖、油、ごま油、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、白ごま	いちご、もやし、ほうれんそう、ねぎ、にんじん、生わかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、ケチャップ、みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 きなこフィンガービス 牛乳 マーラーカオ風蒸しパン	エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 16.7 g カルシウム 215 mg
12 26 火	コッペパン 果物(はっさく) かじきのムニエル ☆マカロニサラダ かぶのスープ	コッペパン、米、マカロニ、砂糖、小麦粉、なたね油	牛乳、かじき、米みそ(淡色辛みそ)、ハム(卵・乳不使用)、バター	はっさく、にんじん、トマト、きゅうり、かぶ	かつお・昆布だし汁、穀物酢、しょうゆ、コンソメ、食塩	午前牛乳 塩ほんせんべい 牛乳 ☆五平もち	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.4 g 脂 質 13.7 g カルシウム 162 mg
13 27 水	ご飯 果物(りんご) チキンチキンごぼう 小松菜の納豆あえ 味噌汁(キャベツ・油揚げ)	コッペパン、米、砂糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、挽きわり納豆、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、かつお粉、白ごま	りんご、こまつな、ごぼう、キャベツ、にんじん、いちご、レモン果汁、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	午前牛乳 ミレービスケット 牛乳 いちごジャムサンド	エネルギー 655 kcal たんぱく質 24.7 g 脂 質 19.3 g カルシウム 230 mg
14 28 木	豚丼 白菜の昆布茶あえ 味噌汁(庄内麩・ねぎ) ヨーグルト	米、ビーフン、焼ふ、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、米みそ(淡色辛みそ)	はくさい、にんじん、たまねぎ、こまつな、ねぎ、赤ピーマン、万能ねぎ、しょうが、黒さくらげ、干しいたけ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、鳥がらだし、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 ビーフンスープ	エネルギー 540 kcal たんぱく質 22.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 281 mg
15 29 金	☆ミートソーススパゲティ 春野菜のころころサラダ きのこスープ 果物(バナナ)	スパゲティ、米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、砂糖、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、粉チーズ	バナナ、にんじん、たまねぎ、トマト、ピューレ、グリーンアスパラガス、カットトマト缶詰、しめじ、しいたけ、えのき	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、穀物酢、ウスターソース、コンソメ、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 557 kcal たんぱく質 21.2 g 脂 質 13.4 g カルシウム 191 mg
21 木	豚肉のねぎ塩うどん おさつバター 果物(バナナ)	ゆでうどん、さつまいも、米、油、砂糖、天かす、マヨネーズ、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)小間小間、バター、かつお粉	バナナ、はくさい、ねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、あおのり、こんぶ(だし用)	かつおだし汁、しょうゆ、鳥がらだし、中濃ソース、みりん、ケチャップ、食塩	午前牛乳 コーンクッキー 牛乳 たこ焼きおにぎり	エネルギー 507 kcal たんぱく質 14.4 g 脂 質 14.2 g カルシウム 161 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。
 1日ひなまつりメニュー・6日お別れ会メニュー・21日ご当地おにぎり
 ☆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。

