



日	曜日	献立名	牛乳	材料名と主なはたらき			栄養価 たんぱく質
				体の組織をつくるもの <1群・2群>	体の調子を整えるもの <3群・4群>	エネルギーとなるもの <5群・6群>	
3	月	練馬スパゲッティ ほうれん草とチーズの卵焼き ラ・フランス <small>練馬大根を使っています!</small>	○	ツナ缶 鶏肉 卵 チーズ きざみのり 生クリーム (だし:かつお節)	大根菜 ほうれん草 にんじん 大根 ラ・フランス	スパゲッティ 砂糖 三温糖 米サラダ油	875 39.1
4	火	鶏ねぎごぼう丼 かぶの浅漬け もずくの味噌汁	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ もずく (だし:削り節)	かぶ葉 かぶ しょうが ねぎ ごぼう にんじん 小松菜	米 麦 でん粉 薄力粉 三温糖 米サラダ油	885 29.6
5	水	麦ご飯 のりの佃煮 肉豆腐 カミカミサラダ	○	豚肉 焼き豆腐 大豆 ロースハム きざみのり (だし:かつお節)	にんじん 水菜 玉葱 ねぎ コーン缶 キャベツ 枝豆	米 麦 でん粉 三温糖 しらたき 米サラダ油 砂糖 ごま ごま油	851 32.2
6	木	コーンピラフ カレーコロッケ キャベツのスープ	○	鶏肉 豚肉 卵 ベーコン (だし:鶏がら)	にんじん パセリ 玉葱 コーン缶 マッシュルーム水煮 セロリ キャベツ	米 麦 ジャガイモ パン粉 薄力粉 バター 米サラダ油	865 28.2
7	金	麦ご飯 魚の甘酢あんかけ けんちん汁	○	真鯖 豆腐 油揚げ (だし:削り節)	にんじん ピーマン しょうが 玉葱 ごぼう 大根 ねぎ 黄ピーマン 干し椎茸	米 麦 でん粉 薄力粉 三温糖 米サラダ油 こんにゃく 里芋 ごま	836 30.9
10	月	きのこのハヤシライス クルミのサラダ	○	豚肉 生クリーム サラダチーズ (だし:鶏がら)	にんじん トマトピューレ 玉葱 小松菜 にんにく しょうが キャベツ マッシュルーム水煮 しめじ エリンギ きゅうり	米 薄力粉 中ざら糖 砂糖 バター 米サラダ油 クルミ	866 26.9
11	火	五穀ご飯 ぶりの照り焼き おひたし 磯煮	○	小豆 ぶり 油揚げ ひじき さつま揚げ かつお節	小松菜 にんじん しょうが キャベツ	米 もち米 大麦 もちあわ もちぎび 三温糖 でん粉 米サラダ油 こんにゃく	740 33.4
12	水	中国菜飯 海鮮春巻き(えびほたて入り) 黒蜜寒フルーツミックス	○	焼き豚 えび ホタテ水煮 鶏肉 粉寒天	小松菜 にんじん 干し椎茸 ねぎ たけのこ水煮 しょうが みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 麦 春巻きの皮 春雨 黒砂糖 三温糖 グラニュー糖 ハチミツ ごま油 米サラダ油	747 25.5
13	木	みぞれうどん 天ぷら(イカ さつまいも) 海苔和え	○	豚肉 いか 卵 きざみのり (だし:削り節 昆布)	小松菜 ほうれん草 にんじん ねぎ 大根 もやし えのき茸	うどん さつまいも 薄力粉 米サラダ油	726 30.6
14	金	鮭ときのこのバター醤油ご飯 白菜のクリームスープ りんご(シナノゴールド)	○	紅鮭 ベーコン 鶏肉 牛乳 生クリーム (だし:鶏がら)	万能ねぎ にんじん しめじ 玉葱 セロリ 白菜 グリーンピース りんご(シナノゴールド)	米 薄力粉 バター ごま 米サラダ油	784 29.6
17	月	麦ご飯 元気豆 おでん 梅おかか和え	○	大豆 焼き竹輪 さつま揚げ 揚げボール つみれ 昆布 うずら卵 かたくちいわし (だし:削り節)	小松菜 にんじん 大根 もやし 梅びしお	米 麦 でん粉 三温糖 黒砂糖 こんにゃく 竹輪麩 ジャガイモ 米サラダ油	762 30.6
18	火	ピーンズドライカレー チーズ入りサラダ みかん(はれひめ)	○	豚肉 ひよこ豆 レンズ豆 サラダチーズ (だし:鶏がら)	ピーマン にんじん 小松菜 にんにく 玉葱 しょうが なす キャベツ きゅうり コーン缶 みかん(はれひめ)	米 麦 薄力粉 砂糖 三温糖 バター 米サラダ油	786 26.7
19	水	麦ご飯 豆腐の肉味噌焼き 豚汁	○	豚肉 豆腐 鶏肉 みそ 油揚げ	葉ネギ にんじん 小松菜 しょうが 玉葱 ごぼう ねぎ 大根 白菜	米 麦 こんにゃく 砂糖 ジャガイモ 米サラダ油	772 31.7
20	木	麦ご飯 鶏肉の彩りオイスター炒め 卵の中華スープ	○	鶏肉 大豆 卵 (だし:鶏がら)	ピーマン にんじん しょうが にんにく たけのこ水煮 玉葱 ねぎ チンゲンサイ	米 麦 でん粉 薄力粉 ジャガイモ 三温糖 ごま油 米サラダ油	771 28.1
21	金	テーブルロール フライドチキン or ハンバーグ ツナドレサラダ おかしなおかしな目玉焼き <small>セレクトメニュー★</small>	○	鶏肉 豚肉 ツナ缶 卵 牛乳 寒天	小松菜 しょうが キャベツ コーン缶 黄桃缶	テーブルロール 薄力粉 砂糖 三温糖 ごま油 米サラダ油	839 35.7

食材料購入の都合により、献立を変更する場合があります。

今月の平均
807kcal 30.6g 830kcal 27~42g