



実施日	牛乳	献立名	主な材料とその働き						栄養量		
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
10月		カレーライス もやしとわかめのごましょうゆ いちご	とり肉 レンズ豆	牛乳 わかめ	にんじん トマト缶 トマトピューレ 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく セロリー もやし いちご	米 大麦 米粉 じゃが芋 さらめ 砂糖	米油 白ごま ごま油	735	13.4	27.4
11日 火		桜の香ごはん さわらの照り焼き 豚汁 カルピスゼリー	さわら 豚肉 厚揚げ みそ ゼラチン	ちりめんじゃこ 炊き込みわかめの素 牛乳 寒天	にんじん 小松菜	生姜 ごぼう 大根 ねぎ	米 もち米 砂糖 でん粉 こんにやく じゃが芋 カルピス	白ごま 米油	731	21.2	28.2
12日 水		春色トースト 春野菜シチュー パリパリサラダ	ベーコン とり肉 あさり 豆乳	コンデンスミルク 牛乳 生クリーム	にんじん かぶ(葉) 小松菜	たまねぎ かぶ コーン きゅうり キャベツ	食パン いちごジャム じゃが芋 小麦粉 ワントンの皮 砂糖	マーガリン 米油 バター	747	13.4	45.9
13日 木		ごはん 厚揚げハンバーグ かきたま汁	豚ひき肉 厚揚げ レンズ豆 卵	牛乳 ひじき	にんじん こねぎ 小松菜	たまねぎ れんこん 大根 えのきたけ キャベツ 生姜	米 砂糖 でん粉 片栗粉	米油	718	17.9	32.6
14日 金		チャーハン いかのねぎ塩焼き ワントンスープ りんご	豚ひき肉 いか	牛乳	にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ ねぎ もやし りんご	米 大麦 砂糖 ウェーブワントン	ごま油 米油 白ごま	701	19.2	27.1
17日 月		ガーリックライス タンドリーチキン フレンチサラダ マカロニ入り野菜スープ	ベーコン とり肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん パセリ トマトペースト パセリ粉	にんにく たまねぎ 生姜 キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 砂糖 じゃが芋 マカロニ	オリーブ油 バター 米油	727	15.6	37.5
18日 火		ふき入り炊き込みごはん ししゃもの甘辛ごま焼き 肉じゃが	豚肉 油揚げ	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜 さやいんげん	干しいたけ たけのこ ふき たまねぎ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋	米油 白ごま	725	18.5	29.3
19日 水		あんかけやきそば わかめサラダ ごまカップケーキ	豚肉 あさり 豆乳	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	生姜 たけのこ たまねぎ キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 でん粉 小麦粉	米油 ごま油 黒ごま 白ごま	736	16.5	30.6
20日 木		わかめごはん まさご揚げ きのこの味噌汁	鶏ひき肉 豆腐 油揚げ 麦みそ みそ	炊き込みわかめの素 牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	たまねぎ しめじ えのきたけ	米 大麦 でん粉 砂糖	米油	702	16.0	30.5
21日 金		ごはん さばのごまみそ焼き おひたし じゃがいも団子汁	さば みそ かつお節 とり肉	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん	もやし 干しいたけ 大根 たまねぎ 白菜 ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	白すりごま 白ごま	750	18.8	31.2
24日 月		チリビーンズライス ジュリアンスープ 清見オレンジ	豚ひき肉 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ粉	にんにく セロリー たまねぎ マッシュルーム キャベツ 清見	米 大麦 じゃが芋 砂糖	米油	716	15.3	31.7
25日 火		ごはん 豚肉の甘辛炒め 具だくさん味噌汁	豚肉 鶏もも 豆腐 麦みそ みそ 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ 生姜 にんにく 大根 ねぎ	米 はちみつ こんにやく じゃが芋	米油 ごま油 白ごま	740	16.8	35.3
26日 水		バジルトースト 白身魚のフライ レモンドレッシングサラダ	ホキ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ レモン もやし 大根 キャベツ たまねぎ	食パン 米粉 パン粉 砂糖 でん粉	バター マーガリン 米油 オリーブ油	720	16.9	42.1
27日 木		ごはん 千草卵焼き フライドポテトきんぴら 田舎汁	鶏ひき肉 卵 油揚げ みそ 豆腐	牛乳	にんじん パセリ	干しいたけ たまねぎ たけのこ ごぼう 大根 えのきたけ ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 こんにやく 里芋	米油 ごま油 白ごま	711	17.3	30.8
28日 金		麦ごはん 麻婆豆腐 三色ナムル	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 ハム	牛乳	にんじん いら チンゲンサイ	生姜 にんにく 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし	米 大麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	725	18.7	32.5

※ 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ので、ご了承ください。

【1日あたりの栄養素摂取量】

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	726	17.0	32.9	2.9	376	113	3.5	248	0.35	0.49	16	6.7

☆今月の献立から☆

11日(火)：桜の香ごはん

桜の塩漬けをごはんと一緒に炊きこんで、ほんのり桜の香りのごはんを作ります。季節の料理を味わって食べてください。

12日(水)：春色トースト

いちごジャムとマーガリンを混ぜ合わせて、食パンに塗って焼いた料理です。淡いピンク色に仕上がります。

