



日	曜	牛乳	献立	主な材料			栄養価	
				赤) 血や肉になる	黄) 熱や力になる	緑) 体の調子を整える	エネルギー kcal	タンパク質 g
3	月	○	練馬大根ご飯 すき焼き風煮 果物	牛乳 鶏肉 豚肉 焼き豆腐 うずら卵	油 ごま 米 麦 砂糖 春雨 ジャガイモ	人参 大根葉 大根 白菜 ねぎ 果物	867	33.6
4	火	○	野菜たっぷり味噌ラーメン じゃがくん ミニトマト	牛乳 豚肉 味噌	油 ラード ごま油 アーモンド 中華麺 ジャガイモ 砂糖	人参 青豆 菜 ミニトマト キャベツ 玉葱 もやし コーン 生姜 にんにく ねぎ	861	26.9
5	水	○	わかめご飯 さばの文化干し 大根おろし 炒り鶏	牛乳 わかめご飯の素 さば 鶏肉 ちくわ	油 米 きび 里芋 こんにゃく 砂糖	人参 インゲン 大根 生姜 ごぼう れんこん 竹の子 干し椎茸	848	32.4
6	木	○	豚肉の柳川井 わかめスープ 黒糖プリン	牛乳 わかめ 寒天 クリーム 豚肉 卵 豆腐	油 ごま油 米 麦 こんにゃく 砂糖 黒糖	人参 ごぼう 玉葱 グリンピース もやし 竹の子	872	32.2
7	金	○	ロールパン(ジャム) ペンネミートグラタン パイザンヌスープ 果物	牛乳 チーズ 豚肉 大豆 ベーコン	植物油 油 バター ロールパン マカ ジャガイモ 砂糖 小麦粉	人参 ほうれん草 ブルベリーのジャム にんにく 切り玉葱 大根 果物	812	30.6
10	月	○	ご飯 わかさぎの唐揚げ おでん 果物	牛乳 わかさぎ 昆布 はんぺん つみれ 揚げボール ちくわ うずら卵	油 米 片栗粉 ジャガイモ こんにゃく ちくわふ	人参 生姜 大根 果物	801	31.1
11	火	○	ご飯 豆腐つくねの千草あん じゃが芋の甘辛煮 あんかけ汁	牛乳 脱脂粉乳 鶏肉 豆腐 油揚げ	ごま 米 片栗粉 砂糖 じゃが芋 こんにゃく そうめん	人参 みつば ほうれん草 生姜 ごぼう 大根 ねぎ えのき	803	29.4
12	水	○	海の幸トマトスパゲッティ よくばりサラダ	牛乳 クリーム チーズ ベーコン ツ缶 いか えび たこ 鰯	植物油 油 バター 砂糖 アーモンド スパゲッティ ジャガイモ	パセリ トマト缶 にんにく 玉葱 マッシュルーム缶 きゅうり コーン	787	37.2
13	木	○	あわご飯 たらちりのソース もずく入りかきたまスープ 野菜のごま酢和え	牛乳 もずく まだら 卵 鶏肉 豆腐	油 ごま油 ごま 米 あわ 片栗粉 砂糖	青豆 菜 にんにく 生姜 ねぎ キャベツ もやし	782	33.7
14	金	◎	セサミトースト じゃこと小松菜のサラダ カリフラワー入りホワイトシチュー	牛乳 脱脂粉乳 クリーム ショウ チーズ ちりめんじゃこ 鶏肉	マーガリン 油 バター ごま砂糖 食パン ジャガイモ 小麦粉	人参 小松菜 カリフラワー きゅうり マッシュルーム缶 グリンピース コーン	788	30.3
17	月	○	ご飯 いなだの照り焼き 冬野菜の豚汁 ブロッコリーのおかか和え	牛乳 いなだ 豚肉 豆腐 味噌 油揚げ ちくわ かつお節	油 米 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく	人参 ブロッコリー かぶ葉 かぶ 生姜 ごぼう 白菜 ねぎ	829	37.5
18	火	○	中華菜飯 芙蓉蟹(フヨウハイ) 白菜と春雨のスープ 果物	牛乳 豚肉 かに 鶏肉 豆腐	油 ごま油 米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	人参 青豆 菜 竹の子 干し椎茸 ねぎ グリンピース	800	30.6
19	水	○	ナン ごぼう入りドライカレー ポテトサラダ 焼きりんご	牛乳 豚肉 大豆 鰯	油 バター マネーズ ナン 小麦粉 ジャガイモ 砂糖	人参 ピーマン 生姜 にんにく 玉葱 ごぼう きゅうり りんご	810	29.2
20	木	○	天井(えび・さつま芋) 吉野汁 大根ときゅうりの辛子和え	牛乳 えび 卵 鶏肉 ちくわ	油 米 玄米 小麦粉 砂糖 さつま芋 こんにゃく ごま ジャガイモ うどん 片栗粉	人参 小松菜 ゆかり しめじ ねぎ 大根 きゅうり	855	27.5
21	金	○	麦ご飯 豚肉のゆず味噌焼き かぼちゃのすいとん汁 野菜の煮浸し	牛乳 しらす 豚肉 味噌 なると 油揚げ	米 麦 はちみつ 小麦粉 白玉粉 砂糖	人参 かぼちゃ 小葱 ゆず 大根 えのき もやし 白菜	797	29.4
25	火	○	小松菜バターライス ローストチキン マッシュポテト ミネストローネ フローズンヨーグルト	牛乳 フローズンヨーグルト 鶏肉 ベーコン インゲン豆	バター 油 植物油 米 砂糖 ジャガイモ マカ	小松菜 パセリ 人参 トマト缶 トマトジュース にんにく 玉葱 切りキャベツ	898	32.9

- ・ 食材購入の都合により献立を変更する事があります。
- ・ 11月の飲用牛乳の集乳産地は、千葉・群馬・岩手・宮城・青森県・北海道でした。



早寝・早起き・朝ごはん

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食物繊維	食塩相当量
	kcal	g	g	mg	mg	AugRE	B1mg	B2mg	Cmg	g	g
今月の平均	826	31.6	25.9	383	3.0	218	0.32	0.45	21	5.5	3.7
摂取基準	850	28	摂取エネルギー全体の 25~30%	420 470	4.0	210 210~610	0.6	0.6	33	7.5	3.0

